МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра социальной политики

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета социально-политических наук

– Т.С. Акопова

«23» мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Валеология

Направление подготовки
39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль)
«Управление молодежными проектами»

Форма обучения
Очная, заочная

Программа одобрена
на заседании кафедры социальной политики
от «04» апреля 2023 года, протокол №8

Программа одобрена НМК
Факультета социально-политических наук
протокол №6 от «28» апреля 2023 года

Ярославль
2023

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Валеология» является приобретение знаний и умений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, которые содействуют:

- овладению студентами системой знаний о здоровье человека, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности;
- владение знаниями о здоровом образе жизни и его основополагающих признаках;
- ознакомление студентов со сберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни;
- обладание организационно-деятельностными умениями, необходимыми для самоанализа, планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Валеология» относится к обязательной части образовательной программы и входит в модуль «Валеологический».

Требованиями к входным знаниям и умениям обучающегося, необходимых при освоении дисциплины являются:

- систематизированные знания об ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих;
- целостные представления о формировании собственной стратегии и технологии, позволяющей сохранить и укрепить здоровье;
- способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивание и реализация перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования, сохранения своего здоровья, способность с помощью коллег критически оценить свои достоинства и недостатки с необходимыми выводами.
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства.
- умение использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности.
- способность овладеть системой нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключающей саморазрушающее (отклоняющееся) поведение;
- способность овладения современными здоровьесберегающими технологиями и формирование навыков их внедрения в жизнь;
- умение определять собственную позицию по отношению к окружающей реальности, соотносить свои взгляды и принципы с существующими.

Знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины являются необходимым для последующего изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура», «Психологические основы работы с молодежью», «Педагогические основы работы с молодежью», «Девиантология».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ООП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	Знать: - здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; - Уметь: - применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; - Владеть: - навыками использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
	ИУК -7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	Знать: - способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; Уметь: - планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; Владеть: - навыками планирования своего рабочего и свободного время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: - способы и методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Уметь: - способен соблюдать сам и пропагандировать среди молодежи нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; Владеть: - навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

4.Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы,72 акад. часа.

Очная форма обучения

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Контактная работа						
			Лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.	1	5	2		2		1,7	фронтальный опрос практическое задание
2	Валеологический анализ факторов здоровья.	1	4	2		1		2	контрольная работа
3	Валеологический анализ здоровья и здорового образа	1	4	2				2	фронтальный опрос практическое задание

	жизни.								
4	Двигательная активность и здоровье.	1	4	2				2	доклад с презентацией тестовое задание
5	Психологические основы здоровья.	1	4	2				2	контрольная работа
6	Основы рационального питания.	1	4	2				2	доклад с презентацией
7	Иммунитет и здоровье.	1	4	2				2	фронтальный опрос тестовое задание
8	Здоровье сберегающие технологии как средство формирования здорового образа жизни.	1	5	3		2		2	контрольная работа тестовое задание
	Промежуточная аттестация						0,3		зачет
	Итого:		**34**	**17**		**5**	**0,3**	**15,7**	**72**

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы,72 акад. часа.

№ п/п	**Темы (разделы) дисциплины, их содержание**	**Курс**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)**						**Формы текущего контроля успеваемости** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)***
			Контактная работа						
			Лекции	**практические**	**лабораторные**	**консульта ции**	**аттестационные испытания**	**самостоятельная работа**	
1	Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.	1	1	0,25		1		8	фронтальный опрос практическое задание
2	Валеологический анализ факторов здоровья.	1		0,5				6	контрольная работа
3	Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни.	1		0,25				6	фронтальный опрос практическое задание
4	Двигательная активность и здоровье.	1		0,5				8	доклад с презентацией тестовое задание

5	Психологические основы здоровья.	1		0,5				8	контрольная работа
6	Основы рационального питания.	1		0,5				8	доклад с презентацией
7	Иммунитет и здоровье.	1		0,5				8	фронтальный опрос тестовое задание
8	Здоровье сберегающие технологии как средство формирования здорового образа жизни.	1	1	1		1		8	контрольная работа тестовое задание
	Промежуточная аттестация						0,3	3,7	зачет
	Итого:		**2**	**4**		**2**	**0,3**	**63,7**	**72**

Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.

Здоровье человека как приоритет в деятельности государства. Здоровье человека и безопасность государства. Роль государства в обеспечении здоровья граждан. Здоровье и культура.

Ключевые слова: здоровье, индивидуальное здоровье, уровень здоровья, культура здоровья, здоровый образ жизни.

Тема 2. Валеологический анализ факторов здоровья.

Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинское обеспечение. Условия и образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, наследственность, экология, медицина, образ жизни, профилактика

Тема 3. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни.

Биологическое и социальное в человеке:

- человек как результат биологической эволюции;
- биологическое и социальное в природе человека – единство и противоречие;

Валеологический анализ здоровья и болезни:

- индивидуальные особенности человека;
- генотипические аспекты;
- половые аспекты;
-возрастные аспекты

Ключевые слова: эволюция, борьба за существование, цивилизация, образ жизни, гомеостаз, адаптация, генотип, фенотип, здоровье, болезнь, возраст, пол.

Тема 4. Двигательная активность и здоровье.

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Методические предпосылки физической культуры. Физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательные качества

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, тренировка, утомление, суперкомпенсация, нагрузка.

Тема 5. Психологические основы здоровья.

Психика и современные условия жизни. Эмоции и эмоциональный стресс. Половые различия психофизиологических качеств. Возрастные психофизиологические особенности. Методы и приемы оценки психического здоровья

Ключевые слова: психика, эмоции, высшая нервная деятельность, темперамент, сон, память.

Тема 6. Основы рационального питания.

Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Роль натурального питания. Влияние на организм термически обработанной пищи. Влияние на организм очищенных пищевых веществ. Влияние на организм пищи со специями и искусственными добавками. Влияние на организм неправильного сочетания пищевых веществ.

Ключевые слова: питание, пищевые вещества, обмен веществ, натуральное питание, голод, аппетит, рациональное питание.

Тема 7. Иммунитет и здоровье.

Понятие об иммунитете. Классификация защитных механизмов. Специфические защитные механизмы. Физиология иммунитета. Факторы риска иммунитета.

Ключевые слова: иммунитет, генотип, антиген, антитело, фагоцитоз.

Тема 8. Здоровье сберегающие технологии как средство формирования здорового образа жизни.

Планирование и организация рациональной жизнедеятельности. Значение планирования жизнедеятельности для здоровья человека. Рациональная организация жизнедеятельности студента. Организация свободного времени студента. Роль и место сна в режиме здоровой жизнедеятельности.

Ключевые слова: образ жизни, работа, отдых, активный отдых, работоспособность,

здоровье, утомление, усталость.

5.Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются следующие **образовательные технологии**:
Вводная лекция – дает первое целостное представление о дисциплине и ориентирует студента в системе изучения данной дисциплины. Студенты знакомятся с назначением и задачами курса, его ролью и местом в системе учебных дисциплин и в системе подготовки в целом. Дается краткий обзор курса, история развития науки и практики, достижения в этой сфере, имена известных ученых, излагаются перспективные направления исследований. На этой лекции высказываются методические и организационные особенности работы в рамках данной дисциплины, а также дается анализ рекомендуемой учебно-методической литературы. Вводная лекция читается по теме №1.
Академическая лекция (или лекция общего курса) – последовательное изложение материала, осуществляемое преимущественно в виде монолога преподавателя. Требования к академической лекции: современный научный уровень и насыщенная информативность, убедительная аргументация, доступная и понятная речь, четкая структура и логика, наличие ярких примеров, научных доказательств, обоснований, фактов. Академические лекции читаются по всем темам, кроме темы №1.
- *Анализ ситуаций* - способ обработки информации, при котором сначала ее делят на части, а потом внимательно изучают каждый элемент по отдельности, чтобы найти проблему и решить ее.
- *Круглый стол* – активный метод обучения, позволяющий выявить хорошее знание материала в рамках учебной программы, развивает речевую культуру, свободное и грамотное владение профессиональной терминологией; коммуникабельность, коммуникативные умения, позволяет преподавателю найти подход к каждому студенту; метод способствует приобрести навык быстроты реакции; способность лидировать; умение вести диалог; развивает прогностические способности; умение анализировать и корректировать ход дискуссии; умение владеть собой; умение быть объективным.
Практические занятия направлены на освоение конкретных умений и навыков и закреплению полученных на лекции знаний. Практические занятия в рамках данной дисциплины проводятся в виде фронтальных опросов.
Консультации – вид учебных занятий, являющийся одной из форм контроля самостоятельной работы студентов. На консультациях по просьбе студентов рассматриваются наиболее сложные моменты при освоении материала дисциплины, преподаватель отвечает на вопросы студентов, которые возникают у них в процессе самостоятельной работы.
Контрольная работа является формой проверки знания студентами своих обязанностей и прав, изложенных в Уставе ЯрГу.
В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения:
- учебные занятия в форме вебинаров, видеоконференций в онлайн-формате ZOOM; в системе Электронного университета MOODLE ЯрГУ https://moodle.uniyar.ac.ru/

6.Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:
для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине:
- программы Microsoft Office;

- издательская система LaTex;
- Adobe Acrobat Reader.

7.Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

В процессе осуществления образовательного процесса используются:

- программы Microsoft Office;
- справочно-правовая система «Консультант Плюс»;Для поиска учебной литературы:
- Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php
- Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
- Электронно-библиотечная система «Консультант Студента»https://www.studentlibrary.ru/

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. 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
2. Несмелова, Н. Н. Экология человека : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Несмелова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12896-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518899

б) дополнительная литература:

1. Козлов, А. И. Экология человека. Питание : учебное пособие для вузов / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 236 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07730-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513146
2. Трифонова, Т. А. Прикладная экология человека : учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 206 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05280-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515363

в) ресурсы сети «Интернет»:

1. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php
2. Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
3. Электронно-библиотечная система «ПРОСПЕКТ» http://ebs.prospekt.org
4. Электронно-библиотечная система «Консультант Студента» https://www.studentlibrary.ru/
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного

процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- -учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;

учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров);

- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций,
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;

-помещения для самостоятельной работы;

-помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Число посадочных мест в лекционной аудитории больше либо равно списочному составу потока, а в аудитории для практических занятий (семинаров) – списочному составу группы обучающихся.

Автор:

Старший преподаватель Ю.В. Чуй

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины «Валеология»

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине

1. Контрольные задания и иные материалы, используемые в процессе текущего контроля успеваемости

Текущий контроль знаний осуществляется посредством проведения фронтальных опросов, докладов с применением презентаций, тестов.

Примерный перечень тем для проведения фронтальных опросов, докладов

Тема 1. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. (реализует ИУК-7.1, ИУК-7.3)

Задание 1. ***(фронтальный опрос)***

1. Определение валеологии.
2. Предмет валеологии.
3. Метод валеологии.
4. Цель валеологии.
5. Задачи валеологии.
6. Определяющие признаки наук о здоровье.
7. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства.
8. Здоровье человека и безопасность государства.

Задание 2. (**практическое задание**)

А) Используя здоровьесберегающие образовательные технологии, а именно учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы среди студентов, проведите 10 минутные выступления среди студентов факультета СПН по пропаганде здорового образа жизни.

Б) Используя здоровьесберегающие образовательные технологии, а именно организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний, проведите 10 минутные выступления среди студентов факультета СПН по пропаганде здорового образа жизни.

В) Используя экологические здоровьесберегающие технологии направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой, проведите 10 минутные выступления среди студентов факультета СПН с предложениями обустройства приуниверситеской территории, участием студентов в природоохранных мероприятиях

Тема 2. Валеологический анализ факторов здоровья. (реализует ИУК-7.2) ***(Контрольная работа)***

Для комплексной оценки физического состояния человека используют специальный вопросник, состоящий из объективных показателей (масса тела, артериальное давление, пульс, частота дыхания, рост), субъективные характеристики (жалобы на состояние здоровья), а также факторы, влияющие на здоровье человека (характер трудовой деятельности, занятия спортом). Объединяя эти параметры, можно оценить уровень физического состояния человека.

Цель: в целях планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, произвести оценку физического состояния человека, используя экспресс-метод.

Ход выполнения практической работы:

Оборудование: ростомер, медицинские весы, секундомер, тонометр.

Описание хода работы: После 5 мин в положении сидя, подсчитайте пальпаторно пульс (чсс уд/мин) за 1 мин и измерьте артериальное давление с помощью тонометра. Определите рост (Р, см) и массу тела (МТ, кг.). Затем методом анкетирования выявляют возраст (в годах), жалобы на состояние здоровья, характер трудовой деятельности, двигательную активность.

Каждый из перечисленных ниже семи показателей оценивают в баллах по следующей методике:

Возраст 18-20 лет-20 баллов; за каждое следующее пятилетие жизни снимают по 2 балла.

Жалобы: при наличии жалоб баллы не вычисляют, при их отсутствии начисляют 5 баллов.

Характер трудовой деятельности: умственный труд- 1 балл, физический - 3 балла.

Двигательная активность: занятия физ. упражнениями 3 раза и более в неделю в течение 30 мин и более - 10 баллов, менее 3-х раз - 5 баллов, не занимающимся физ. упражнениями баллов не начисляют.

Пульс в покое: за каждый удар после значения менее 90 в 1 мин начисляют 1 балл.

Артериальное давление: Не более 130/80 мм рт.ст. - 20 баллов, за каждые 10 мм рт. ст. выше указанных значений вычитают 5 баллов.

Масса тела: нормальная масса тела - 10 баллов (допустимые отклонения на 5% от нормы выше-ниже), превышение массы тела на 6-14 кг.- 0-6 баллов и более- 0 баллов.

Должную массу тела (ДМТ, кг) рассчитывают по формулам:

Мужчины: ДМТ=50+(рост-150) х 0,75+ (возраст-20):4

Женщины: ДМТ=50+(рост-150) х 0,32+ (возраст-21):4

После суммирования полученных баллов физическое состояние человека оценивает по таблице:

Уровень	Диапазон значений (баллы)
Низкий	45 и меньше
Средний	46-74
Высокий	75 и более

РАССЧИТАЙТЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБСЛЕДУЕМОГО. Полученный результат сопоставьте с оценочными данными и особенностями образа жизни или с наличием заболеваний.

ОЦЕНИТЕ ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И СДЕЛАЙТЕ ВЫВОД,

Тема 3. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни (реализует ИУК-7.3.)

Задание 1. (фронтальный опрос)

1. Биологическое и социальное в человеке:

- человек как результат биологической эволюции;
- биологическое и социальное в природе человека – единство и противоречие;

2. Валеологический анализ здоровья и болезни:

- индивидуальные особенности человека;генотипические аспекты;
- половые аспекты;
-возрастные аспекты.

***Задание 2. (*практическое задание)**

Вспомните и запишите пословицы, крылатые выражения о здоровье и здоровом образе жизни.

Тема 4. Двигательная активность и здоровье. (реализует ИУК-7.3.)

(Тестовое задание))

1. Оптимальная физическая активность должна рассчитываться:
а) на основе усреднѐнных значений для различных групп населения;
б) индивидуально.
2. Методы количественной оценки двигательной активности определяются (укажите 3 правильных варианта):
а) по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;
б) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;
в) по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки;
г) по данным хронометража выполненной за сутки работы;
д) путѐм подсчѐта энергетического баланса.
3. Физическая активность – это (укажите правильное определение):
а) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;
б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время.
4. Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии:
а) не более 350 ккал в сутки;
б) не менее 500-650 ккал в сутки;
в) не менее 350-500 ккал в сутки.
5. Низкая двигательная активность является фактором риска развития (укажите 4 правильных варианта):
а) ИБС;
б) ожирения;
в) рака лѐгких;
г) инфекционных заболеваний;
д) гиперхолестеринемии;
е) гинекологических заболеваний;
ж) сахарного диабета II типа.
6. Назовите не подходящий принцип рационального питания:
а) соблюдение оптимального режима питания;
б) соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма;
в) соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков;
г) соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма;
д) максимальное разнообразие питания.
7. Усилия, затрачиваемые человеком при беге, рубке дров, занятиях

аэробикой, плаванием на дистанцию, езде на велосипеде в гору, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин., соответствуют:
а) умеренной физической активности;
б) интенсивной физической активности;
в) чрезмерной физической активности;
г) регулярной физической активности.
8. Затраты времени на занятия с оздоровительной направленностью в подростковом и молодом возрасте должны:
а) увеличиваться;
б) уменьшаться.
9. Критериями для определения оптимальной ЧСС являются (укажите 2 правильных варианта):
а) возраст человека;
б) средняя ЧСС за сутки;
в) половая принадлежность;
г) интенсивность нагрузки.
10. Средний коэффициент физической активности – это:
а) отношение суточных энергозатрат к основному обмену организма;
б) отношение количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.
11. Двигательная активность студентов по количеству шагов в сутки в среднем должна находиться в пределах:
а) 5-10 тыс. шагов;
б) 10-14 тыс. шагов;
в) 14-19 тыс. шагов;
г) 19-21 тыс. шагов.
12. Деятельность центра медицинской профилактики подразумевает:
а) санаторно-курортное лечение;
б) оказание первой медицинской помощи;
в) стационарное лечение;
г) амбулаторное лечение;
д) профилактическое лечение, формирование грамотного гигиенического поведения.
ОТВЕТЫ:
1. а; 2. б, г, д; 3. б; 4. в; 5 а, б, д, ж; 6 в; 7 б; 8 а; 9 а, г; 10 а; 11 б; 12 д.

Тема 5 Психологические основы здоровья. (реализует ИУК-7.2.)
(Контрольная работа)
Методы и приемы оценки психического здоровья.
Оценка уровня тревожности по Спилбергеру.
Цель: в целях планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, необходимо .определить уровень индивидуальной тревожности самим испытуемым, предназначена для оценки состояния в данный момент.
Ход выполнения задания:
Оборудование: материал для студентов (шкала Спилбергера)
Шкала реактивной и ситуативной тревожности (ШРТ) представляет собой инструмент самооценки и предназначена для измерения уровня тревожности при различных ситуациях эмоционального реагирования. Тревожность определяет индивидуальную чувствительность личности к стрессу. Субъективно состояние тревожности характеризуется переживаниями беспокойства, озабоченности, напряженности, нервозности.

ШРТ представляет собой монополярную четырехбальную шкалу.
В состав анкеты входят 20 высказываний ., отражающих различные стороны состояния тревожности. Из них 10 характеризуют наличие напряженности, беспокойства, озабоченности, 10- эмоционального состояния.
Испытуемому предлагается ответить на вопросы анкеты, указав, как он себя чувствует, отметив у каждого высказывания степень его выраженности.
Оценка уровня тревожности производится следующим образом: из суммы ответов на вопросы №2, 3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20 вычитается сумма ответов на вопросы №1,6,7,10,13,16,19. К полученной разнице прибавляется цифра 35.
Итоговый показатель по шкале показывает:
до 30 баллов - низкий уровень тревожности;
от 30 до 45 - средний уровень тревожности;
- свыше 45 - высокий уровень тревожности.

Инструкция: "Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую шифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет"
После проведения самооценки по шкале сделайте вывод,

Тема 6. Основы рационального питания. (реализует ИУК-7.3.)
(доклад с презентацией)
Темы доклада:
1 Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности.
2. Белки и их значение в обмене веществ.
3. Жиры и их значение в обмене веществ.
4. Углеводы и их значение в обмене веществ.
5. Вода и ее значение в обмене веществ.
6. Витамины и их значение в обмене веществ.
7. Минеральные вещества и их значение в обмене веществ.
8. Анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта человека.
9. Понятие о натуральной пище.
10. Влияние технологической обработки пищи на ее состав.
11. Влияние технологически обработанной пищи (высокой температурой, очисткой и др.) и пищевых добавок на организм.

Тема 7. Иммунитет и здоровье. (реализует ИУК-7.3.)
(фронтальный опрос)
1. Понятие об иммунитете.
2. Классификация защитных механизмов.
3. Специфические защитные механизмы.
4. Физиология иммунитета.
5. Факторы риска иммунитета.
(**Тестовое задание**)
Иммунитет: виды иммунитета, неспецифические факторы защиты.
1. Аллергенами могут быть:
а) сыворотки животных;
б) пищевые продукты;
в) яды пчел, ос;
г) гормоны;
д) ферментные препараты;
е) латекс;
ж) антибиотики. г) натуральные киллерные клетки;

д) лимфоциты.
2. Аллергенами называются:
а) антигены, вызывающие реакции гиперчувствительности.
б) антигены, не вызывающие реакции гиперчувствительности
в) любые антигены
г) бактерицидные субстанции ткани, гидролитические ферменты;
д) лизоцим.
3. Антигенами являются:
а) вещества или тела, несущие признаки чужеродной генетической информации;
б) все вещества организма;
в) высокомолекулярные соединения.
4. К основным свойствам антигенов относятся:
а) способность индуцировать развитие иммунного ответа;
б) способность проникать в межтканевую жидкость;
в) способность вступать во взаимодействие с продуктами иммунного ответа, индуцированного аналогичным антигено
5. Основными свойствами антител являются:
а) специфичность;
б) гетерогенность;
в) чужеродность. 6. К тканевым механизмам противомикробной резистентности относятся:
а) барьерная функция кожи и слизистых оболочек;
б) система комплемента;
в) воспаление;
г) фагоцитоз.
7. К гуморальным механизмам противомикробной резистентности относится:
а) лизоцим;
б) интерферон;
в) система пропердина;
г) функция естественных киллеров.
8. К выделительным механизмам противомикробной резистентности относятся:
а) экскреторная функция почек;
б) кашель;
в) фагоцитоз;
г) чихание.
9. Иммунный ответ может быть следующих типов:

а) антибактериальный;
б) антитоксический;
в) антиаллергический;
г) противовирусный;
д) противопротозойный;
е) противогрибковый.
10. Стерильным иммунитетом является:
а) иммунитет, сохраняющийся в отсутствие микроорганизма;
б) иммунитет, существующий только при наличии возбудителя в организме;
в) иммунитет, обусловленный антителами.
11. К центральным органам иммунной системы относятся:
а) красный костный мозг;
б) лимфатические узлы;
в) тимус;
г) селезенка;
д) кровь.
12. К периферическим органам иммунной системы относятся:
а) тимус;
б) лимфатические узлы;
в) селезенка;
г) кровь.
13. Основными клетками иммунной системы являются:
а) гепатоциты;
б) макрофаги;
в) лимфоциты.
14. Т-лимфоциты формируются:
а) в тимусе;
б) в селезенке;
в) в лимфатических узлах.
15. Реакцией агглютинации называется:
а) реакция с использованием эритроцитарных диагностикумов;
б) специфическое склеивание и осаждение корпускулярных антигенов под действием антител в присутствии электролита;
в) растворение клеточного антигена под действием антител в присутствии комплемента.
16. Иммунология - это
а) наука, изучающая способы и механизмы защиты организма от генетически чужеродных веществ с целью поддержания гомеостаза
б) наука, изучающая механизмы защиты организма от генетически чужеродных веществ с целью поддержания гомеостаза
в) наука, изучающая гомеостаз

17. Иммунитет — это:
а) система биологической защиты внутренней среды многоклеточного организма от генетически чужеродных веществ экзогенной и эндогенной природы.
б) система биологической защиты
в) система биологической защиты внутренней среды многоклеточного организма от различных веществ
18. Выделяют следующие виды приобретенного иммунитета:
а) антимикробный
б) антитоксический
в) антивирусный
г) антипротистный;
д) антифунгальный
19. Развитие иммунологии, как науки, можно разделить на:
а) три этапа
б) два этапа
в) четыре этапа.
20. Стерильный иммунитет представляет собой:
а) иммунтет после инфекционного заболевания при условии полного освобождение макроорганизма от возбудителей.
б) иммунтет после инфекционного заболевания при условии наличия в макроорганизме возбудителей
в) иммунтет после инфекционного заболевания, вызванного простейшими
21.Нестерильный иммунитет представляет собой:
а) иммунтет после инфекционного заболевания при условии полного освобождение макроорганизма от возбудителей.
б) иммунтет после инфекционного заболевания при условии наличия в макроорганизме возбудителей
в) иммунтет после инфекционного заболевания, вызванного простейшим
22.Пассивный искусственный иммунитет возникает:
а) при введении в организм готовых антител,
б) при введении в организм ослабленных или убитых микроорганизмов либо их обезвреженных токсинов
в) при введении в организм обезвреженных токсинов
23.Активный искусственный иммунитет

возникает:
а) при введении в организм готовых антител,
б) при введении в организм ослабленных или
убитых микроорганизмов либо их
обезвреженных токсинов
в) при введении в организм обезвреженных
токсинов
24. Антитоксическим иммунитетом
называют:
а) невосприимчивость к возбудителям
бактериальных инфекций;
б) невосприимчивость к возбудителям
вирусных инфекций;
в) невосприимчивость к возбудителям
грибковых инфекций;
г) невосприимчивость к возбудителям
инфекций, которые продуцируют
экзотоксины. 25. Объектами для фагоцитоза являются:
а) микроорганизмы,
б) собственные отмирающие клетки
организма,
в

ОТВЕТЫ Тема 7 1. а, б, в, г, д, е, ж. 2. А. 3. а г. 4. а, в 5. а, б. 6. а, в, г. 7. а, б, в 8. а, б, г 9. а, б, в, г, д, е 10. а 11. а, в 12. б, в, г 13. б, в 14. а 15. б 16. А
17. а 18.а, б, в, г, д 19. а 20. а 21. б 22. а 23. б 24. г 25. в.

Тема 8. Здоровье сберегающие технологии как средство формирования здорового образа жизни. (реализует ИУК-7.1. ИУК-7.2.)

1.(Контрольная работа)

Активный отдых и его место в жизнедеятельности студента.

Цель: с целью планирования своего рабочего и свободного времени, для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, изучить пути оптимизации умственной работоспособности используя здоровьесберегающие технологии

Задачи:

1. Рассмотрите механизмы восстановления работоспособности при использовании активного отдыха.
2. Изучите способы использования средств активного отдыха в рабочем и послерабочем режиме студента.

Ход работы:

Рассматриваются теоретические сведения об активном отдыхе по вопросам:

1. Понятие об активном отдыхе.
2. Механизмы активного отдыха.
3. Виды и средства активного отдыха в режиме рабочего дня
и рабочей недели студента.

Во второй части практической работы студенты разрабатывают режимы
активного отдыха для различных условий умственного труда:

- для лекционного и практического занятия студентов;

- для условий выполнения домашних заданий и самостоятельной работы студентов.

При разработке режимов активного отдыха следует предусмотреть различные формы двигательной активности:

Методические рекомендации

При разработке режимов следует учитывать:

- возрастные особенности динамики работоспособности;
- сменность занятий;
- учебный режим студента;
- средства и методику активного отдыха во время занятий, после занятий, при приготовлении домашних заданий (самостоятельной работы), после окончания домашних работ и тд.;
- средства:

а) для устранения неблагоприятных влияний умственной нагрузки на зрение, осанку, дыхание;

б) для предупреждения гиподинамии.

2. ***(Тестовое задание)***

. 1. ЦЕЛЬЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ:

а. стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств

б. укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании в сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в. развитие потребности в здоровом образе жизни

Выберите два правильных ответа

2. НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЛИЯЕТ ГРУППА ФАКТОРОВ

а внутривузовские

б медицинские

в общественные

г учебно-организационные

д личностные

3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА – ЭТО:

а среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека

б среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека

в среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека

4. ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ — ЭТО

а. восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья

б. восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья

в. восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума

5. К ВНЕШНЕМУ ЭЛЕМЕНТУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОТНОСИТСЯ

а. мнение окружающих

б. источники знаний по здоровьесбережению

в. возможность укрепления здоровья

г. доступность современной тренажерной техники

д. показатели физической подготовленности

6. К ВНУТРЕННЕМУ ЭЛЕМЕНТУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОТНОСИТСЯ

а. знания о здоровье

б. периодический контроль состояния здоровья

в. наличие инфраструктуры

г. уровень материального достатка

д. навыки здоровьесбережения
7. К МЕТОДУ ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ ОТНОСИТСЯ
а. наглядный
б. произвольный
в. Комбинированный
г) сочетанный
д) словесный
8. НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ СОСТОИТ ИЗ
а. движущихся объектов
б. средств массовой информации
в. видеозарисовок
г. натуральных объектов
д. изобразительных средств
9. ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ – ЭТО:
а. организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося
б. организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий
в) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека
10. ОСНОВНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ВЫСТУПАЮТ
а. аксиологический
б. профилактический
в. восстановительный
г. эмоционально-волевой
д. природный
11. АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОЯВЛЯЕТСЯ:
а. в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма
б. в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни
в. в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей
12. РЕФЛЕКСИВНАЯ ФУНКЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ
а. в переосмыслении предшествующего личностного опыта
б. в объединение различных научных систем образования
в. в трансляции опыта ведения здорового образа жизни
13. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – ЭТО:
а. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек
б. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни
в. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание

у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ
14. ПОЛОЖЕНИЯ ОБ ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ ВКЛЮЧЕНЫ В КОНВЕНЦИЮ ООН «О ПРАВАХ ИНВАЛИДОВ» В
а. 2003 году
б. 2004 году
в. 2005 году
г. 2006 году
15. ЭФФЕКТОМ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЯВЛЯЕТСЯ
а. улучшение качества инфраструктуры
б. снижение уровня заболеваемости
в. стабилизация показателей психоэмоционального состояния
г. повышение качества жизни
д увеличение источников знаний по здоровьесбережению
ОТВЕТЫ:
1.в; 2. а, г; 3.в; 4. в; 5. б, в; 6. а, д; 7. а, в; 8. г, д; 9. в; 10. а, г; 11. б; 12. а; 13.б; 14. Г; 15. б, г.

2.Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации

На зачете проверяется сформированность компетенции УК-7, (индикатор ИУК-7.1, ИУК- 7.2, ИУК-7.3) в части знаний здоровьесберегающих технологии для поддержанияздорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности**,** умений применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. (индикатор ИУК-7.2) в части знаний способов планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, умений применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности, (индикатор ИУК 7.3) в части знаний о соблюдении и пропаганде норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
Зачет выставляется по результатам ответа на 2 вопроса в билете.
На подготовку к устному ответу студенту предоставляется время на подготовку -40 минут.
Ответ студента на вопросы должен включать:
- определение ключевых понятий, в частности, выделение существенных признаков, проведение классификации;
- обозначение дискуссионных моментов вопросов и проблем по курсу;
- изложение своей позиции;
- краткий вывод.

Ответ студента на зачете в соответствии с установленными критериями оценивается «зачтено» и «не зачтено».
Оценка «зачтено», критерии:
1. Тема по заданным в билете вопросам раскрыта исчерпывающе полно.
2. Изложен теоретический материал с приведением различных точек зрения ученых.
4. Знание основных проблем по вопросам билета в их взаимосвязи в целостной системе знаний.
5. Умение аргументировано отстаивать свою позицию и вести научную дискуссию.
6. Умение студента излагать сведения при ответе на вопросы (логически убедительно, грамотно довести сведения, подчеркнув главные, ключевые вопросы).

7. Студент владеет культурой мышления и искусством логического анализа.
8. Система знаний свидетельствует о готовности студента решать задачи профессиональной деятельности.

Оценка «не зачтено», критерии:

1. Тема по заданному в билете вопросу не раскрыта.
2. В ответе неполно изложен теоретический материал, студент не владеет основными проблемами дисциплины, не ориентируется в вопросе.
3. Студент неправильно квалифицирует факты и обстоятельства.
4. Изложение ответов нелогично, бессистемно, поверхностно.
5. Студент не владеет культурой мышления и искусством логического анализа.
6. Ответы на дополнительные вопросы не даны, либо ответы подтверждают непонимание сути вопросов билета.
7. Система знаний не позволяет решать вопросы профессиональной деятельности.
8. Неточно употребляются термины, допускаются ошибочные высказывания.
9. Отсутствует система знаний, позволяющая решать вопросы профессиональной деятельности.

Список вопросов для проведения промежуточной аттестации:

1. Исторический анализ отношения к проблеме здоровья в науке.
2. Место валеологии в профилактике заболеваний.
3. Классификация факторов риска «болезней цивилизации».
4. Проблема здоровья населения России.
5. Проблема личной ответственности человека за свое здоровье.
6. Понятие о. педагогической валеологии.
7. Цель и задачи валеологического обучения, воспитания и образования.
8. Генетические предпосылки здоровья.
9. Экология и образ жизни современного человека.
10. Образ жизни и здоровье.
11. Понятие о здоровом образе жизни.
12. Критерии здоровья человека.
13. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
14. Валеологические подходы к определению «нормы здоровья».
15. Учет генотипических факторов в обеспечении здоровья.
16. Роль половой принадлежности в обеспечении здоровья.
17. Значение возрастного фактора в обеспечении здоровья.
18. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах.
19. Физическая культура работника умственного труда. (студента)
20. Понятие о психике.
21. Эмоции, их виды и механизмы осуществления.
22. Особенности возникновения и реализации стресса у современного человека.
23. Роль валеологического образования в обеспечении психического здоровья.
24. Питание как потребность и как удовольствие.
25. Валеологические подходы к порядку приема пищевых веществ.
26. Валеологический анализ распределения суточного рациона питания.
27. Понятие об иммунитете.
28. Образ жизни и иммунитет.
29. Стресс и иммунитет.
30. Рациональная организация жизнедеятельности студента.

Приложение №2 к рабочей программе дисциплины «Валеология»

Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Основной формой изложения учебного материала по дисциплине «Валеология» являются лекции. Успешное овладение дисциплиной предполагает выполнение ряда рекомендаций.

1. Следует внимательно изучить материалы, характеризующие курс «Валеология» и определяющие целевую установку. Это поможет четко представить круг изучаемых проблем и глубину их постижения.

2. Необходимо знать подборку литературы, достаточную и необходимую для изучения предлагаемого курса. При этом следует иметь в виду, что нужна литература различных видов:

а) учебники, учебные и учебно-методические пособия.

б) монографии, сборники научных статей, публикаций в гуманитарных журналах, представляющие эмпирический материал, а также многообразные аспекты анализа современного развития общества;

в) справочная литература – энциклопедии, экономические словари, раскрывающие категориально-понятийный аппарат.

г) аналитические материалы, представленные ведущими экспертными организациями

3. Изучая литературу, следует уяснить основное содержание той или иной социальной проблемы, причины ее возникновения и последствия для общества.

В процессе обучения требуемый учебный материал студенты получают на лекциях по установленному регламенту, а также при самостоятельном изучении предлагаемой им литературы по данной дисциплине.

Одной из форм оценки знаний студентов является **фронтальный опрос**, который позволяет осуществить систематический контроль знаний на любом этапе обучения.

Оценка ответа студента осуществляется в соответствии со следующими критериями:

1) использование корректно определяемых ключевых терминов и теорий;

2) использование убедительных исчерпывающих ответов на вопросы из аудитории;

3) аккуратное использование фактов и примеров, подтверждающих приведенные аргументы;

4) использование примеров, характеризующих текущее явления и процессы в области молодежных движений;

5) приведение собственных оценок и суждений по рассматриваемой проблеме;

6) презентабельность, структурированность ответа;

7) ссылки на литературу, рекомендованную для практических занятий.

Ответ студента оценивается по следующей шкале:

- «отлично» - ответ соответствует всем перечисленным критериям;
- «хорошо» - ответ соответствует критериям 1-4, 6 и 7;
- «удовлетворительно» - ответ соответствует критериям 1-3, 6 и 7;
- «неудовлетворительно» - ответ не соответствует ни одному из критериев.

Важной частью самостоятельной работы студента является подготовка и защита рефератов, докладов, проектов, эссе, контрольных, тестовых и курсовых работ. Одной из форм самостоятельной работы студента по дисциплине «Валеология» является доклад.

1) Доклад – это словесное или письменное изложение сообщения на определенную тему.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:
- Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с еѐ содержанием.
- Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.
- Составить план доклада.
- Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своѐ мнение и отношение к излагаемой теме и еѐ содержанию.
- Прочитать текст и отредактировать его.
- Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.

Примерная структура доклада:
- Титульный лист
- Текст работы
- Список использованной литературы

Требования к оформлению

Объем текста – не менее 3 страниц. Обязательное использование 7 источников, опубликованных в последние 5 лет. Обязательно использование электронных баз данных., Доклад для практического занятия выполняется в письменном виде. Доклад должен содержать обзор и краткий анализ изученных точек зрения, изложенных в литературе, собственный взгляд студента на исследованные проблемы, ссылки на цитируемые источники.

Доклад зачитывается устно, примерное время выступления около 5-7 минут. После заслушивания докладчику преподавателем и студентами могут быть заданы вопросы по теме сообщения. Темы для докладов студенты выбирают самостоятельно исходя из перечня вопросов, подлежащих обсуждению на практическом занятии, изложенных в Программе курса. Тема доклада согласуется с преподавателем заранее.

Критерии оценивания доклада:

Оценка «отлично» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада; доклад имеет чѐткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объѐме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Оценка «хорошо» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чѐткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объѐме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объѐме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Оценка «удовлетворительно»– содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чѐткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объѐме представлен список использованной литературы, но есть

ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объѐме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;
Оценка «неудовлетворительно» – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чѐткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объѐме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объѐме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст доклада представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).
При оценивании доклада «неудовлетворительно», он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приѐма докладов.
Не получив максимальный балл, студент имеет право с разрешения преподавателя доработать доклад, исправить замечания и вновь сдать доклад на проверку.
2) Презентация – используется как вид самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Валеология» и подготовке к практическому занятию..
Требования к оформлению:
В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них.
Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
Первый слайд включает в себя приветствие к аудитории.
Второй и третий слайд – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название выпускающей организации, название и тема проекта, название, фамилия, имя, отчество автора. В заключение презентации содержатся выводы относительно возможного практического применения материалов работы, даѐтся оценка полноты решения поставленной задачи.
Последними слайдами презентации должны быть список литературы (можно представить глоссарий), а также выражение благодарности к слушателям.
Дизайн – эргономические требования: сочетаемость цветов и их общее количество (на слайде не более трѐх цветов), ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.
Оформление слайдов:
Стиль: - избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации;
Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями);
Фон - для фона предпочтительны холодные тона;
- использование цвета: на одном слайде рекомендуется использовать не более трѐх цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста;
- для фона и текста используйте контрастные тона;
- обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования);
Содержание информации:
- используйте короткие слова и предложения;
- минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных;

- заголовки должны привлекать внимание;
Расположение информации на странице:
- предпочтительно горизонтальное расположение информации;
- наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана;
- если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней;
Шрифты:
- для заголовков – не менее 24;
- для информации – не менее 18;
- шрифты без засечек легче читать с большого расстояния;
- нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации;
- для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчѐркивание;
- нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных);
Способы выделения информации следует использовать:
- рамки, границы, заливку;
- штриховку, стрелки;
- рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов;
Объѐм информации:
- не стоит заполнять один слайд слишком большим объѐмом информации: человек может единовременно запомнить не более трѐх фактов, выводов, определений;
- наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде;
Виды слайдов:
- для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:
- с текстом;
- с таблицами;
- с диаграммами.
Критерии оценивания презентации:
1. Актуальность выбранной учащимися темы и еѐ соответствие проекту:
Выбранная учащимися тема частично соответствует проекту-оценка «удовлетворительно»
Выбранная учащимися тема соответствует общей теме проекта - оценка «хорошо»
Выбранная учащимися тема презентации предполагает детальное исследование проблемы - оценка «отлично»
2. Формулировка цели и задач:
Поставленные цели и задачи частично соответствуют теме - оценка «удовлетворительно»
Поставленные цели и задачи соответствуют теме – оценка «хорошо»
Поставленные цели и задачи способствуют творческому подходу к работе – оценка «отлично»
3. Содержание:
Материал известен, отсутствует элемент творчества - оценка «удовлетворительно»
Материал соответствует теме презентации, интересен, выходит за рамки изученного материала - оценка «хорошо»
Содержание полностью соответствует теме презентации. Материал оригинально и интересно изложен, вызывает желание заниматься поисковой работой - оценка «отлично»
4. Исследование:
Исследование недостаточно, доказательства неубедительны- оценка «удовлетворительно»
Исследование проведено подробное, для доказательства привлечены интересные примеры - оценка «хорошо»
Исследование отображает творческий подход - оценка «отлично»

5. Степень самостоятельности:
Оказывалась помощь преподавателем на ряде этапов работы - оценка «удовлетворительно»
Оказывалась помощь на одном из этапов работы - оценка «хорошо»
Работа выполнена полностью самостоятельно - оценка «отлично»
6. Дизайн;
Оформление продумано, некоторые элементы работы не полностью раскрывают содержание - оценка «удовлетворительно»
Оформление продумано, элементы взаимосвязаны - оценка «хорошо»
Оформление продумано, включены элементы, привлекающие внимание - оценка «отлично»
7. Оригинальность:
Заимствован материал из других источников- оценка «удовлетворительно»
Авторская идея подкреплена примерами из разнообразных источников - оценка «хорошо»
Присутствует оригинальный подход во всех составляющих деятельности обучающихся - оценка «отлично»
8. Количество слайдов:
Менее 10 слайдов - оценка «удовлетворительно»
10 слайдов - оценка «хорошо»
Более 10 слайдов - оценка «отлично»
9. Защита презентации
Защита с небольшими комментариями. В выступлении дополняются и раскрываются ключевые моменты, представленные на слайдах - оценка «удовлетворительно»
Защита с развернутыми комментариями. Выступающий не зачитывает информацию с экрана. Выступающий поддерживает зрительный контакт с аудиторией - оценка «хорошо»
Защита в оригинальном варианте. Выступающий свободно управляет презентацией MS Power Point в процессе выступления и ответов на вопросы- оценка «отлично».

4) Контрольная работа - учебное задание, применяемое преподавателем во время аудиторных занятий, либо в виде задания для самостоятельной подготовки на дому. Целью контрольной работы в университете является формирование и умение пользоваться учебной и научной литературой, самостоятельно анализировать материалы, излагать мысли в письменной форме. Важный критерий оценки контрольной работы — правильная структура и наличие необходимых составляющих.

Критерии оценивания контрольной работы:

Оценку «отлично», если в работе присутствуют все структурные элементы, вопросы раскрыты полно, изложение материала логично, выводы аргументированы, использована актуальная литература, работа правильно оформлена.

Оценка «хорошо» ставится, если в работе есть 2-3 незначительные ошибки, изложенный материал не противоречит выводам, в списке источников достаточное количество позиций, нет грубых ошибок в оформлении.

Работа оценивается «удовлетворительно», если один из вопросов раскрыт не полностью, присутствуют логические и фактические ошибки, плохо прослеживается связь между ответом и выводами, в списке литературы много устаревших источников, допущены существенные ошибки в оформлении.

Оценку «неудовлетворительно» студент получит, если количество ошибок превышает допустимую норму, в работе отсутствуют выводы или не хватает других структурных элементов, работа оформлена не по требованиям.

5) Тестовая работа - итоговое тестирование проводится по завершению изучения студентами одной из тем дисциплины. Тестирование рассчитано на временной

промежуток от 20 до 30 минут (в зависимости от количества тестовых заданий). Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев.

Критерии оценки тестовых заданий:

Оценка «отлично» - от 16 до 20 правильно выполненных заданий Оценка «хорошо» - от 10 до 15 правильно выполненных заданий Оценка «удовлетворительно» - до 10 правильно выполненных заданий Оценка «неудовлетворительно» - до 5 правильно выполненных заданий.

6)Самостоятельная работа и самоподготовка

Самостоятельная работа бакалавра включает в себя подготовку и выполнение заданий к семинарским занятиям, работу с источниками и литературой, нормативными,

реферирование журнальных статей дискуссионного характера и новейших исследований монографического уровня.

Самостоятельной работой и самоподготовкой являются следующие виды учебно-научной деятельности студентов:

а) самостоятельное изучение (анализ) информации, которая определена планом прохождения курса; (темы изучения задание определены);

б) самостоятельная подготовка к семинарским занятиям по темам, по которым читались лекции, а также по темам, по которым не проводились;

в) самостоятельная подготовка к письменным опросам и зачету.

Самостоятельная работа студентов заключается прежде всего в той информации, которая имеется на бумажных и электронных носителях.

Специфика самостоятельной работы студентов по данному курсу заключается в том, что им приходится использовать информацию, которая имеется не только в учебно-научной литературе, но и в нормативных актах.

При самостоятельном изучении информации студент должен иметь возможность письменного или компьютерного конспектирования источников, это приводит к более качественному усвоению материала.

При самостоятельной подготовке студент должен использовать различные методы использования: логический, сравнительный, системный, исторический, географический и т.д. Все это дает возможность студенту, при понятии в его сознании устойчивой методологии, глубоко и полно усваивать анализируемый материал, и более объективно воспринимать окружающую его действительность.

Самостоятельное рассмотрение ряда вопросов позволяет студенту право посещения консультации преподавателя, если предусмотрены учебным планом.

Самоподготовка требует качественного усвоения информации для этого следует практиковать совместные обсуждения имеющихся материалов (задач, казусов, конспектов).

Особое внимание следует обратить студенту на самостоятельную работу при написании контрольных работ (письменных опросов) и докладов на семинарские занятия.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

Для самостоятельной работы особенно рекомендуется использовать учебную литературу, с подробно изложенными темами рабочей программы:

Также для подбора учебной литературы рекомендуется использовать интернет-ресурсы:

Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ

http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php
- Электронно-библиотечная система «Юрайт»
https://urait.ru/
- Электронно-библиотечная система «Консультант Студента»
https://www.studentlibrary.ru/