

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

Кафедра физиологии человека и животных

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета биологии и экологии



О.А. Маракаев  
«24» мая 2022 г.

**Рабочая программа**  
**«Валеология»**

Направление подготовки  
05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль)  
«Экология»

Форма обучения  
очная

Программа одобрена  
на заседании кафедры  
от «14» апреля 2022 года, протокол № 9

Программа одобрена НМК  
факультета биологии и экологии  
протокол № 8 от «18» апреля 2022 года

Ярославль

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины – сформировать мотивацию на процесс развития и укрепления здоровья средствами здорового образа жизни; сформировать системные знания по научным основам здорового образа жизни.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Курс «Валеология» относится к факультативным дисциплинам. Изучение дисциплины ведется в 5 семестре с учетом знаний студентов по таким дисциплинам, как «Экология и физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности».

### 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, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-4	владением общеэкологическими представлениями о теоретических основах экологии человека	<b>Знать:</b> категориальный аппарат валеологии; основные методы оценки соматического здоровья; основные принципы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> давать грамотные рекомендации по здоровому образу жизни; вести пропаганду здорового образа жизни, для изменения отношения человека к своему организму и здоровью. <b>Владеть:</b> навыками определения функциональных резервов организма; оценкой уровня здоровья и физической работоспособности; принципами здорового образа жизни.
ПК-10	способностью осуществлять разработку профилактических мероприятий по защите здоровья населения от негативных воздействий хозяйственной деятельности	<b>Знать:</b> основные факторы риска здоровья. <b>Уметь:</b> составлять индивидуальную программу коррекции образа жизни; формировать здоровый образ жизни среди различных контингентов населения. <b>Владеть:</b> навыками работы в группе специалистов различных направлений с целью решения проблем здоровьесбережения.

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

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

№ 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	Введение в валеологию	5	1					2	
2	Методы исследования в валеологии	5	1					6	
3	Факторы обеспечения здоровья	5	2					4	
4	Здоровый образ жизни	5	2					12	Реферат
5	Питание как фактор сохранения здоровья	5	2					6	
6	Влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма человека	5	2					6	Реферат
7	Вредные привычки и здоровье	5	4					10	Реферат
							<b>0,3</b>	<b>11,7</b>	<b>Зачет</b>
	<b>Всего</b>		<b>14</b>				<b>0,3</b>	<b>57,7</b>	

Содержание разделов дисциплины:

##### **Тема 1. Введение в валеологию.**

Предмет, объект и задачи валеологии. История становления валеологии как науки. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. Методологические основы валеологии. Основные достижения. Оздоровительные доктрины мира.

##### **Тема 2. Методы исследования в валеологии.**

Общая характеристика методов, используемых в валеологии. Классификация методов. Методы диагностики здоровья. Методы гигиенических исследований. Методы самооценки физического здоровья. Оценка психофизиологического состояния человека. Методы оздоровления организма.

##### **Тема 3. Факторы обеспечения здоровья.**

Понятие здоровья. Компоненты и показатели индивидуального здоровья. Уровни здоровья. Группы здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека. медицинское обеспечение здоровья. Образ жизни и его компоненты.

##### **Тема 4. Здоровый образ жизни.**

Здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, соответствующий генетическим особенностям данного человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.

Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека. Генетические предпосылки здоровья. Экологические факторы здоровья. Роль медицины в обеспечении здоровья. Образ жизни и его значение в обеспечении здоровья.

Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика. Принципы здорового образа жизни. Принцип ответственности за свое здоровье. Принцип комплексности. Принцип индивидуализации. Принцип умеренности. Принцип рациональной организации своей жизнедеятельности. Принцип валеологического образования.

Основы формирования здорового образа жизни. Варианты перехода к здоровой жизнедеятельности. Оценка эффективности здорового образа жизни. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.

#### **Тема 5. Питание как фактор сохранения здоровья.**

Виды питания. Функции пищи. Основные недостатки питания населения России. Безопасность пищевых продуктов.

Принципы рационального питания. «Пирамида» здорового питания. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи.

Характеристика пищевых веществ (нутриентов): белков, жиров углеводов. Витамины: классификация, физиологическое значение. Последствия гипо- и гипервитаминоза. Минеральные вещества и их роль в жизнедеятельности организма. Пищевые волокна и их роль в питании.

#### **Тема 6. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма человека.**

Роль двигательной активности в биологической эволюции. Физическая культура: общие эффекты и принципы. Характеристика основных форм оздоровительной культуры. Понятие о гиподинамии и ее влияние на здоровье человека. Роль двигательной активности в реализации индивидуальной генетической программы. Понятие о двигательном навыке. Роль физической культуры в оздоровлении организма. Влияние физической культуры на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат. Влияние физической культуры на ЦНС.

#### **Тема 7. Вредные привычки и здоровье.**

Физико-химический механизм курения. Болезни, связанные с курением. Основные причины употребления алкоголя: социальные, биологические, психологические. Модель заболевания. Алкоголизм и его проявления. Влияние на внутренние органы и ЦНС. Причины наркомании, механизм действия наркотиков. Последствия приема наркотиков.

### **5. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.**

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии: лекции. При организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: доклады с компьютерными презентациями.

**Теоретическая подготовка** по валеологии подразумевает работу на лекциях и в ходе самостоятельной подготовки. На самостоятельное изучение выносятся вопросы, не вошедшие в лекции. Для лучшего усвоения и закрепления материала используются такие методы:

1. *Неимитационные активные методы* обучения для активизации связей между обучаемыми и преподавателем:

- использование метода проблемных ситуаций, который создает условия для возникновения потребности в самообразовании;
- групповой дискуссии, для совершенствования умений анализировать проблему.

2. *Имитационные активные методы* обучения:

- деловая игра – как метод решения, учебной и исследовательской задачи;

- «мозговая атака» как групповое творчество, мышление с целью сбора большого количества идей;
- метод номинальных групп для выяснения и сопоставления индивидуальных суждений.

**Организация самостоятельной работы.** В начале изучения дисциплины каждый студент получает задание для индивидуальной и самостоятельной работы. *Во-первых*, в качестве индивидуальной работы под руководством преподавателя предлагается написание рефератов по одной из актуальных проблем валеологии. Для его подготовки используются Интернет-ресурсы. *Во-вторых*, в качестве творческого задания для самостоятельной работы предлагается ответить на один из актуальных вопросов валеологии (например: как Вы понимаете выражение «здоровый образ жизни», какие методы перехода к здоровому образу жизни Вы можете предложить и т.д.). При этом студенты могут использовать как вербальные, так и невербальные, образные средства выражения. Предполагается групповая дискуссия. *В-третьих*, некоторые работы частично выполняются самостоятельно во внеаудиторное время (например: разработка индивидуального рациона питания и т.д.).

## **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

В процессе осуществления образовательного процесса используются:

- операционные системы семейства Microsoft Windows;
- программы Microsoft Office;
- программа Adobe Acrobat Reader;
- браузеры Mozilla Firefox, Google Chrome.
- для поиска учебной литературы библиотеки ЯрГУ – Автоматизированная библиотечная информационная система "БУКИ-NEXT" (АБИС "Буки-Next").

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **а) основная литература**

1. Вайнер Э.Н. Валеология. М.: Флинта: Наука, 2005, 2007. - 448 с.
2. Лебедев В.Г. Валеология: текст лекций. Ярославль: ЯрГУ, 2008. - 67 с.

<http://www.lib.uni Yar.ac.ru/edocs/iuni/20080305.pdf>

### **б) дополнительная литература**

3. Физиологические основы здоровья/Р.И.Айзман. М.: ИНФРА-М, 2016. - 350 с.

### **в) ресурсы сети «Интернет»**

1. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ ([http://www.lib.uni Yar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uni Yar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)).
2. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (<http://www.edu.ru> (раздел Учебно-методическая библиотека) или по прямой ссылке <http://window.edu.ru/library>).
3. «Электронная библиотека Юрайт» - [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru);
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)).
5. Научная библиотека ЯрГУ им. П.Г. Демидова (доступ к лицензионным современным библиографическим, реферативным и полнотекстовым профессиональным базам данных и информационным справочным системам: реферативные базы данных Web of Science,

Scopus; научная электронная библиотека eLIBRARY.RU; электронно-библиотечные системы IPRbooks, Юрайт, Проспект, издательства «ЛАНЬ»; базы данных Polpred.com и др.) [http://www.lib.uniyar.ac.ru/content/resource/net\\_res.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/content/resource/net_res.php)

#### **8. 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 текущего контроля и промежуточной аттестации; -
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

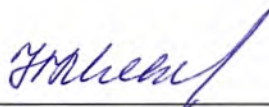
Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, хранящиеся на электронных носителях и обеспечивающие тематические иллюстрации.

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:

Профессор, д.б.н.



Н.Н. Тятенкова

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов  
по дисциплине**

**1. Типовые контрольные задания или иные материалы,  
необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, ха-  
рактеризующих этапы формирования компетенций**

**1.1 Контрольные задания и иные материалы,  
используемые в процессе текущей аттестации**

**1.1. Темы рефератов**

1. Оздоровительные доктрины мира.
2. Представления о здоровье в разных культурах
3. Здоровье и наследственность.
4. Конституция как прогностический фактор здоровья.
5. Типы конституции человека и методы оценки
6. Климат и здоровье
7. Болезни цивилизации: избыток веса, атеросклероз, гипертоническая болезнь
8. Здоровье и профессиональная деятельность.
9. Здоровье и образ жизни
10. Стресс как фактор риска
11. Вредные привычки и здоровье (курение)
12. Спорт и здоровье

**Правила выставления оценки за реферат**

*Отлично* выставляется, если реферат оформлен с учётом всех требований, подготовлен кратко, научно, логично, в дискуссии по реферату обучающийся может ответить на все вопросы оппонентов.

*Хорошо* выставляется, если реферат оформлен с учётом всех требований, имеются замечания по подготовке доклада к реферату, в дискуссии по реферату обучающийся ответил на часть вопросов оппонентов.

*Удовлетворительно* выставляется, если реферат оформлен с замечаниями по требованиям, имеются замечания по подготовке доклада к реферату, в дискуссии по реферату обучающийся не ответил на вопросы оппонентов.

*Неудовлетворительно* выставляется, если реферат оформлен с замечаниями по требованиям, имеются замечания по подготовке доклада к реферату, либо доклад отсутствует, в дискуссии по реферату обучающийся не ответил на вопросы оппонентов, либо отказался участвовать в дискуссии, реферат отсутствует.

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

**Список вопросов к зачету**

1. Предмет и задачи валеологии. Место валеологии среди других дисциплин.
2. Основные понятия валеологии: здоровье, здоровый образ жизни, предболезнь, болезнь.
3. Компоненты и показатели индивидуального здоровья.
4. Уровни здоровья. Группы здоровья.
5. Общая характеристика факторов, влияющих на здоровье человека.

6. Двигательная активность и физическое здоровье человека. Гиподинамия.
7. Психо-эмоциональное перенапряжение и здоровье человека.
8. Виды питания. Функции пищи.
9. Принципы рационального питания.
10. Болезни неправильного питания.
11. Белки и их значение в питании человека.
12. Жиры и их значение в питании человека.
13. Углеводы и их значение в питании человека.
14. Классификация витаминов, их роль в жизнедеятельности организма.
15. Признаки витаминной недостаточности.
16. Физиологическое значение минеральных элементов.
17. Пищевые волокна и их роль в пищеварении.
18. Спорт и туризм в сохранении здоровья человека.
19. Физические нагрузки и их влияние на организм человека.
20. Вредные привычки: курение.
21. Вредные привычки: алкоголизм.
22. Вредные привычки: наркомания.
23. Стресс как фактор, разрушающий здоровье человека. Понятие стресса и его виды.
24. Фазы и механизм развития стресса.
25. Последствия деструктивного стресса.
26. Способы преодоления стресса.

### **Оценка устного ответа на зачете**

Устный ответ на зачете оценивается по 2 балльной системе. Отметка «зачтено» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы к зачету, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- ответ студента структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по вопросу билета;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную для решения;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе и собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Отметка «незачтено» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части дисциплины;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

## **2. Перечень компетенций, этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания**

### **2.1 Шкала оценивания сформированности компетенций и ее описание**

Оценивание уровня сформированности компетенций в процессе освоения дисциплины осуществляется по следующей трехуровневой шкале:



**Пороговый уровень** - предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный набор знаний и (или) умений и (или) навыков, полученных студентом в результате освоения дисциплины. Пороговый уровень является обязательным уровнем для студента к моменту завершения им освоения данной дисциплины.

**Продвинутый уровень** - предполагает способность студента использовать знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, полученные при освоении дисциплины, для решения профессиональных задач. Продвинутый уровень превосходит пороговый уровень по нескольким существенным признакам.

**Высокий уровень** - предполагает способность студента использовать потенциал интегрированных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, полученных при освоении дисциплины, для творческого решения профессиональных задач и самостоятельного поиска новых подходов в их решении путем комбинирования и использования известных способов решения применительно к конкретным условиям. Высокий уровень превосходит пороговый уровень по всем существенным признакам.

**2.2 Перечень компетенций, этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

Код компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (№ темы (раздела))	Показатели оценивания	Шкала и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования		
				Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>						
ОПК-4	Устный опрос, реферат, зачет	1-7	<p><b>Знать:</b> категориальный аппарат валеологии; основные методы оценки соматического здоровья; основные принципы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> давать грамотные рекомендации по здоровому образу жизни; вести пропаганду здорового образа жизни, для изменения отношения человека к своему организму и здоровью.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками определения функциональных резервов организма; оценкой уровня здоровья и физической работоспособности; принципами здорового образа жизни.</p>	<p>1. Знание категориального аппарата валеологии, основных факторов риска здоровья.</p> <p>2. Умение оформлять полученные результаты.</p> <p>3. Владение методами оценки индивидуального здоровья.</p>	<p>1. Знание категориального аппарата валеологии, основных факторов риска здоровья; основных методов оценки соматического здоровья.</p> <p>2. Умение оформлять полученные результаты; давать грамотные рекомендации по здоровому образу жизни;</p> <p>3. Владение методами оценки индивидуального здоровья функционального состояния человека.</p>	<p>1. Знание категориального аппарата валеологии, основных факторов риска здоровья; основных методов оценки соматического здоровья; основных принципов здорового образа жизни.</p> <p>2. Умение оформлять полученные результаты; давать грамотные рекомендации по здоровому образу жизни; вести пропаганду здорового образа жизни, для изменения отношения человека к своему организму и здоровью.</p> <p>3. Владение методами оценки индивидуального здоровья функционального состояния человека; умение применять на практике теоретические знания.</p>

ПК-10	Реферат, зачет	1-7	<p><b>Знать:</b> основные факторы риска здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b> составлять индивидуальную программу коррекции образа жизни; формировать здоровый образ жизни среди различных контингентов населения.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками работы в группе специалистов различных направлений с целью решения проблем здоровьесбережения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание основных факторов риска здоровья.</li> <li>2. Умение составлять индивидуальную программу коррекции образа жизни.</li> <li>3. Владение навыками работы в группе специалистов различных направлений с целью решения проблем здоровьесбережения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание основных факторов риска здоровья.</li> <li>2. Умение составлять индивидуальную программу коррекции образа жизни и формирование здорового образа жизни среди различных контингентов населения.</li> <li>3. Владение навыками работы в группе специалистов различных направлений с целью решения проблем здоровьесбережения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание основных факторов риска здоровья.</li> <li>2. Умение составлять индивидуальную программу коррекции образа жизни и формирование здорового образа жизни среди различных контингентов населения.</li> <li>3. Владение навыками работы в группе специалистов различных направлений с целью решения проблем здоровьесбережения. Творческий подход к решению профессиональных задач.</li> </ol>
-------	----------------	-----	--	---	--	--

### **3. Методические рекомендации преподавателю по процедуре оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Целью процедуры оценивания является определение степени овладения студентом ожидаемыми результатами обучения (знаниями, умениями, навыками и (или) опытом деятельности).

Процедура оценивания степени овладения студентом ожидаемыми результатами обучения осуществляется с помощью методических материалов, представленных в разделе «Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций»

#### **3.1 Критерии оценивания степени овладения знаниями, умениями, навыками и (или) опытом деятельности, определяющие уровни сформированности компетенций**

**Пороговый уровень** (общие характеристики):

- владение основным объемом знаний по программе дисциплины;
- знание основной терминологии данной области знаний, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы без существенных ошибок;
- владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках рабочей программы дисциплины;
- усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- знание базовых теорий, концепций и направлений по изучаемой дисциплине;
- самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

**Продвинутый уровень** (общие характеристики):

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы дисциплины;
- использование основной терминологии данной области знаний, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные задачи (проблемы) в рамках рабочей программы дисциплины;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**Высокий уровень** (общие характеристики):

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины;
- точное использование терминологии данной области знаний, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;
- безупречное владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно и творчески решать сложные задачи (проблемы) в рамках рабочей программы дисциплины;

- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

### **3.2 Описание процедуры выставления оценки**

В зависимости от уровня сформированности каждой компетенции по окончании освоения дисциплины студенту выставляется оценка. Для дисциплин, изучаемых в течение нескольких семестров, оценка может выставляться не только по окончании ее освоения, но и в промежуточных семестрах. Вид оценки («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «незачтено») определяется рабочей программой дисциплины в соответствии с учебным планом.

Оценка «отлично» выставляется студенту, у которого каждая компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована на высоком уровне.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, у которого каждая компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована не ниже, чем на продвинутом уровне.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, у которого каждая компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована не ниже, чем на пороговом уровне.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, у которого хотя бы одна компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована ниже, чем на пороговом уровне.

Оценка «зачет» выставляется студенту, у которого каждая компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована не ниже, чем на пороговом уровне.

Оценка «незачтено» выставляется студенту, у которого хотя бы одна компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована ниже, чем на пороговом уровне.

#### Примерные задания для оценки сформированности компетенций

1. Валеология - это
  - а) наука о недрах земли;
  - б) наука о здоровье человека;
  - в) наука о питании;
  - г) наука о режиме дня человека
2. Предмет изучения валеологии:
  - а) самосохранение человека;
  - б) здоровье человека;
  - в) человек;
  - г) жизнь клетки.
3. Объект изучения валеологии:
  - а) все живое;
  - б) человек;
  - в) здоровый образ жизни;
  - г) вредные привычки.

4. Здоровый образ жизни - это
  - а) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;
  - б) систематические занятия спортом;
  - в) способность человека управлять своими эмоциями;
  - г) способность человека управлять своими двигательными действиями
5. Признак нездорового образа жизни:
  - а) активная жизненная позиция;
  - б) несбалансированное питание;
  - в) полноценный отдых;
  - г) регулярная двигательная активность.
6. Здоровье человека на 50% зависит от:
  - а) наследственности;
  - б) образа жизни;
  - в) медицины;
  - г) внешней среды
7. Уровни здоровья:
  - а) общественное, групповое, индивидуальное;
  - б) общественное, групповое, общемировое;
  - в) групповое, индивидуальное, собственное;
  - г) групповое, индивидуальное, собственное
8. Физическое развитие человека - это
  - а) процесс воспитания физических качеств человека;
  - б) процесс овладения двигательными умениями и навыками;
  - в) изменение морфо-функциональных свойств организма в течение жизни;
  - г) морфофункциональное состояние организма.
9. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
  - а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
  - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
  - г) показатели основных функциональных систем.

Критерии оценки сформированности компетенций:

Оценка сформированности компетенции определяется по следующим правилам:

- «отлично» выставляется при количестве правильных ответов от 80 до 100%;
- «хорошо» выставляется при количестве правильных ответов от 60 до 79%;
- «удовлетворительно» выставляется при количестве правильных ответов от 40 до 59%;
- «неудовлетворительно» выставляется при количестве правильных ответов 39% и менее.

### **Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой и рекомендуемой литературой.

Основной формой самостоятельной работы студента является изучение конспекта лекций, их дополнение рекомендованной литературой, активное участие на практических и семинарских занятиях.

#### **Правила самостоятельной работы с литературой.**

Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться;
- Перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности).
- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

#### **Практические и лабораторные занятия.**

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, занятия проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Полезно до начала работы составить краткий план решения проблемы (задачи). Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

#### **Подготовка к экзаменам и зачетам.**

Экзаменационная сессия - это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 3-4 дня. Не следует думать, что 3-4 дня достаточно для успешной подготовки к экзаменам.

В эти 3-4 дня нужно систематизировать уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студентов познакомят с основными требованиями, ответят на возникшие у них вопросы. Поэтому посещение консультаций обязательно.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий - утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неутомительные занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить, обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к экзаменам должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

## **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине**

1. Лебедев В.Г. Валеология: текст лекций. Ярославль: ЯрГУ, 2008. 68 с.

Для самостоятельного подбора литературы в библиотеке ЯрГУ рекомендуется использовать:

**1. Личный кабинет** ([http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_login.php](http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_login.php)) дает возможность получения on-line доступа к списку выданной в автоматизированном режиме литературы, просмотра и копирования электронных версий изданий сотрудников университета (учеб. и метод. пособия, тексты лекций и т.д.) Для работы в «Личном кабинете» необходимо зайти на сайт Научной библиотеки ЯрГУ с любой точки, имеющей доступ в Internet, в пункт меню «Электронный каталог»; пройти процедуру авторизации, выбрав вкладку «Авторизация», и заполнить представленные поля информации.

**2. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ** ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)) содержит более 2500 полных текстов учебных и учебно-методических материалов по основным изучаемым дисциплинам, изданных в университете. Доступ в сети университета, либо по логину/паролю.