



Министерство образования и науки Российской Федерации
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно-биологических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

Евдокимов А.А.

подпись

«31» 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

Специальность:	44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
Специализация:	№ 3 Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	специалист

Краснодар 2017

Содержание

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	3
1.1 Цель освоения дисциплины.....	3
1.2 Задачи дисциплины.....	3
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2 Структура и содержание дисциплины	4
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	4
2.2 Структура дисциплины.....	5
2.3 Содержание разделов дисциплины	5
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	5
2.3.2 Занятия семинарского типа	6
2.3.3 Лабораторные занятия	7
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ.....	7
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	7
3 Образовательные технологии	9
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций	9
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий	9
4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации...	10
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	10
4.1.1 Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов	10
4.1.2 Примерные вопросы для устного опроса.....	10
4.1.3 Примерные тестовые задания для текущей аттестации	11
4.1.4 Примерные задания для практической работы студентов	12
4.1.5 Примерные задания для самостоятельной работы студентов	12
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	13
4.2.1 Вопросы на экзамен	13
4.2.2 Критерии оценки по промежуточной аттестации (экзамен).....	14
5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	16
5.1 Основная литература.....	16
5.2 Дополнительная литература.....	16
5.3 Периодические издания.....	17
6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	17
7 Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	18
8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	19
8.1 Перечень информационных технологий.....	19
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	19
8.3 Перечень информационных справочных систем	19
9 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Цель учебного курса: содействие становлению и развитию профессиональной компетенции, через овладение широким кругом вопросов о возрастных особенностях и закономерностях развивающегося организма, которые лежат в основе сохранения и укрепления здоровья обучающихся, поддержания их высокой работоспособности при различных видах учебной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Основы валеологии» направлена на формирование у студентов следующей компетенции: ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- расширение понятийного аппарата в области валеологии; формирование знаний о закономерностях характеристики здоровья, факторах риска, детерминирующие различные заболевания;
- формирование умений использования знаний о основ рационального питания; физической культуры, охраны психического здоровья, обеспечивающие полноценное качество жизни;
- формирование личностно-ориентированного подхода к образованию и развитию подростков, обеспечение исполнения Закона РФ «Об образовании» по вопросу о гарантии образовательным учреждением охраны и укрепления здоровья обучающихся и воспитанников;
- ознакомление с факторами, составляющих угрозу для здоровья человека с учетом современных условий социально-экономического и духовного развития общества.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы валеологии» относится к базовой части профессионального цикла. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин биологического профиля по разделу «Человек», «Основ безопасной жизнедеятельности» курса средней общеобразовательной школы.

В курсе «Основы валеологии» большое внимание уделено вопросам, необходимым для правильного понимания целого ряда аспектов здоровьесбережения, морфофизиологическим особенностям детей и подростков, вопросам физиологии нервной системы, высшей нервной деятельности, анализаторов и др. Этим определяется пропедевтическое значение данного курса для усвоения знаний по следующим дисциплинам: философия, культурология, экология, безопасность жизнедеятельности.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общекультурной компетенции (ОК):

ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-9	– способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	– о современном состоянии научной теории и практики, основных целях, задачах, проблемах и методах современной науки; – особенности и методы современной политики оздоровления в системе общественного здравоохранения; – особенности социализации здоровой личности; – основные возраст-но-половые закономерности физического развития; – основные подходы и методы саморегуляции психоэмоционального состояния; – особенности взаимодействия человека с окружающей средой; – методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды.	– объяснять наблюдения, формулировать выводы по результатам исследований; определять норму физического состояния организма; – анализировать основные составляющие здорового образа жизни; – самостоятельно оценивать основные типы адаптационных процессов жизнедеятельности человека; – давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды: режима работы школы, расписания уроков, организации и проведения уроков и внеклассных мероприятий в учебных заведениях; – осуществлять гигиеническое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста.	– способностью различать основополагающие факторы здорового образа жизни; – способностью самостоятельного выбора адаптационного поведения во взаимосвязи с окружающей средой; – методами определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем и их возрастные особенности; методами комплексной диагностики уровня функционального развития ребенка и готовности к обучению (школьной зрелости); – методами закаливания как системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Контактная работа	34,3	34,3
Аудиторные занятия	32	32
Занятия лекционного типа	16	16

Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		16	16
Лабораторные занятия		-	-
Иная контактная работа		2,3	2,3
Контроль самостоятельной работы		2	2
Промежуточная аттестация		0,3	0,3
Самостоятельная работа		2	2
Курсовое проектирование (курсовая работа)		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		2	2
Подготовка к текущему контролю			
Контроль		35,7	35,7
Подготовка к экзамену		35,7	35,7
Общая трудоемкость	час.	72	72
	зачетных ед.	2	2

2.2 Структура дисциплины

Распределение трудоёмкости по разделам дисциплины приведено в таблице.

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	6,5	2	4	-	0,5
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	23	12	10	-	1
3	Рациональная организация жизнедеятельности	4,5	2	2	-	0,5
Итого по дисциплине		34	16	16	-	2

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Валеология – наука о здоровье. От здоровья Земли – к здоровью человека. Ритмы жизни и здоровье. Образ жизни и здоровье. Наш организм – живая крепость при разумной жизни. Труд – основа долголетия. К здоровью без лекарств Гиподинамия и ее последствия. Научные основы рационального питания. Правомерность изречения «Мы живем не для того, что есть, а едим для того, чтобы жить». Научные основы закаливания организма. Критические этапы онтогенеза. Понятие об акселерации, ретардации, реактивности и	У, Т

		резистентности организма.	
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Взаимодействие наследственных и внешних факторов. Психология здоровья. Психическое и соматическое здоровье. Вредные привычки: курение табака, алкоголизм, наркомания. Профилактика наиболее распространенных и особо опасных инфекционных заболеваний. Нетрадиционные методы определения физического здоровья. Анатомия и физиология органов пищеварения. Возрастные особенности органов пищеварения. Гигиена питания	У, Т
3	Рациональная организация жизнедеятельности	Свободное время учащихся, его организация. Продолжительность ночного сна для детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой, спортивному оборудованию и инвентарю. Гигиенические требования к подготовке уроков. Требования к частоте, продолжительности и условиям просмотра телевизионных передач. Роль гигиены в охране и укреплении здоровья. Педагогика здоровья. Определение соматического здоровья. Оценка состояния легочной и сердечно-сосудистой системы. Факторы, риска здоровья. Гиподинамия, гипокinezия. Законодательные акты, нормирующие планировку, строительство, оборудование и эксплуатацию учебных заведений. Учебные и подсобные помещения школы.	У, Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Отрицательное влияние низкого уровня валеологической компетентности учителя на здоровье учащихся. Низкая мотивация к здоровью учащихся как отрицательный фактор их здоровья. Понятие о здоровье и болезни. Критерии здоровья. Здоровье в валеологическом и медицинском аспектах. Понятие «нормы» здоровья и «уровня» здоровья. Значение динамической оценки уровня здоровья в обеспечении здоровой жизнедеятельности. Оценка уровня здоровья как индивидуального качества человека с учетом генетических, половых и возрастных особенностей	ПР, Т
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Основные факторы обеспечения здоровья: генотипические, экологические, окружающая среда и образ жизни. «Энергетическое правило скелетных мышц» И.А. Аршавского. Механизмы повышения функциональных возможностей организма при	ПР, Т

		занятиях физическими упражнениями. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья. Принципы тренировки психических возможностей. Механизмы психорегулирующего влияния двигательной активности. Средства физической культуры, используемые для психорегуляции. Правила тренировки памяти. Роль сна в поддержании психического здоровья. Правила подготовки ко сну и гигиена сна. Влияние неправильного сочетания пищевых веществ на организм. Учет состояния организма в построении рационального питания. Понятие о голоде и аппетите. Факторы рациональной организации питания. Принципы организации рационального питания. Валеологические предпосылки рационального распределения суточного рациона. Место и значение натуральных продуктов в рационе питания. Понятие о физиологических механизмах закаливания. Специфические и неспецифические эффекты закаливания. Особенности закаливания к высокой температуре. Дифференциальная диагностика простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Роль образа жизни в профилактике простудных и простудно-инфекционных заболеваний.	
3	Рациональная организация жизнедеятельности	Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подросток. Работа педагога по предупреждению и устранению вредных привычек у учащихся Понятие об умственном труде и его особенностях. Реализация биологических и социальных функций в семейно-бытовой сфере. Гиподинамия и проблемы здоровья работника умственного труда. Формирование рационального режима жизнедеятельности на основе высокого уровня валеологической культуры	ПР, Т

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Здоровье человека как социальная и личност-	1. Шишкина, И. Л. Основы валеологии: учебно-методическое пособие для студентов 1 курса, обучающихся

	ная значимая ценность	по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения / авт. сост. И. Л. Шишкина – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 74 с. 2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник [Электронный ресурс]/ Э.Н. Вайнер. - 9-е изд. - Москва: Флинта, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0; [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501. 3. Вайнер, Э. Валеология [Электронный ресурс]: учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2012. - 310 с.: ил. - ISBN 978-5-89349-387-0; – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	1. Шишкина, И. Л. Основы валеологии: учебно-методическое пособие для студентов 1 курса, обучающихся по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения / авт. сост. И. Л. Шишкина – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 74 с. 2. Вайнер, Э. Валеология [Электронный ресурс]: учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2012. - 310 с.: ил. - ISBN 978-5-89349-387-0; – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949 3. Конспекты лекций (в электронном виде).
3	Рациональная организация жизнедеятельности	1. Шишкина, И. Л. Основы валеологии: учебно-методическое пособие для студентов 1 курса, обучающихся по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения / авт. сост. И. Л. Шишкина – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 74 с. 2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник [Электронный ресурс]/ Э.Н. Вайнер. - 9-е изд. - Москва: Флинта, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0; [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501. 3. Вайнер, Э. Валеология [Электронный ресурс]: учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2012. - 310 с.: ил. - ISBN 978-5-89349-387-0; – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949 4. Фонд оценочных средств, включающий банк тестовых заданий (в электронном виде) по дисциплине «Основы валеологии».

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть дополнен и конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3 Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, для реализации компетентного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы:

- активные формы (лекция, вводная лекция, обзорная лекция, заключительная лекция, презентация);
- интерактивные формы (практическое занятие, семинар, компьютерная симуляция, коллоквиум);
- внеаудиторные формы (консультация, практикум, самостоятельная работа, подготовка реферата, написание курсовой работы);
- формы контроля знаний (групповой опрос, контрольная работа, практическая работа, тестирование, коллоквиум, зачёт, экзамен).

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

Лекция – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала. Она предшествует всем другим формам организации учебного процесса, позволяет оперативно актуализировать учебный материал дисциплины. Для повышения эффективности лекций целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- четко и ясно структурировать занятие;
- рационально дозировать материал в каждом из разделов;
- использовать простой, доступный язык, образную речь с примерами и сравнениями;
- отказаться, насколько это возможно, от иностранных слов;
- использовать наглядные пособия, схемы, таблицы, модели, графики и т. п.;

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Эвристическая беседа, проблемное обучение	2*
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Иллюстративно-объяснительное обучение.	12
3	Рациональная организация жизнедеятельности	Использование средств мультимедиа, проблемное обучение	2
	Итого по курсу		16
	в том числе интерактивное обучение*		2

3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

Практическое (семинарское) занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический курс или лекционную часть учебной дисциплины и призванная помочь обучающимся освоиться в «пространстве» дисциплины; самостоятельно оперировать теоретическими знаниями на конкретном учебном материале. Для практического занятия в качестве темы выбирается обычно такая учебная задача, которая предполагает не существенные эвристические и аналитические напряжения и продвижения, а потребность обучающегося «потрогать» материал, опознать в конкретном то общее, о чем говорилось в лекции.

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Работа в малых группах, проблемное обучение	4*
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Репродуктивное обучение, иллюстративно-объяснительное	10
3	Рациональная организация жизнедеятельности	Работа в малых группах, проблемное обучение	2*
	Итого по курсу		16
	в том числе интерактивное обучение*		6

4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

4.1.1 Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	Практическая работа Устный опрос	10 5
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	Практическая работа Устный опрос	30 5
3	Рациональная организация жизнедеятельности	Практическая работа Устный опрос	5 5
Компьютерное тестирование			40
ВСЕГО			100

4.1.2 Примерные вопросы для устного опроса

1. Возрастные и половые особенности занятий физической культурой.
2. Понятие о психике и ее компонентах.
3. Роль образа жизни в обеспечении психического здоровья.
4. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
5. Основные пищевые вещества и их роль в обеспечении жизнедеятельности.
6. Влияние технологической обработки пищи на ее состав и ценность.
7. Питание как потребность. Понятие о голоде и аппетите.
8. Значение постоянства температуры тела для обеспечения жизнедеятельности человека и механизмы терморегуляции.
9. Валеологические основы закаливания: принципы, средства, методы и место в режиме жизнедеятельности человека.
10. Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях.
11. Роль образа жизни и состояния иммунитета в возникновении простудных и простудно-инфекционных заболеваний.

12. Валеологические основы предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний и поведение человека при их возникновении.

4.1.3 Примерные тестовые задания для текущей аттестации

1. Здоровье это:

(один ответ)

- 1) отсутствие болезней у человека;
- 2) нормальное функционирование всех систем организма человека;
- 3) состояние полного физического, психологического (включая духовное), социального благополучия человека.

2. Закаливание - это:

(один ответ)

- 1) тренировка механизмов терморегуляции;
- 2) зашлаковывание организма;
- 3) снижение иммунитета.

3. Полноценными белками называются те, которые:

(один ответ)

- 1) содержат в своем составе все незаменимые аминокислоты;
- 2) не содержат в своем составе незаменимых аминокислот;
- 3) содержат в своем составе хотя бы одну незаменимую аминокислоту.

4. Предметом исследования валеологии является:

(один ответ)

- 1) закономерности влияния факторов среды на здоровье;
- 2) индивидуальное здоровье;
- 3) болезни человека, их причины и механизмы их развития.

5. При сгорании одного грамма жира выделяется:

(один ответ)

- 1) 2 ккал;
- 2) 9 ккал;
- 3) 4 ккал.

6. При употреблении алкоголя:

(один ответ)

- 1) усиливается выделение пищеварительных ферментов, увеличивается уровень инсулина в крови, что в последствии ведет к сахарному диабету;
- 2) понижается уровень выработки пищеварительных ферментов и уровень инсулина в крови;
- 3) никаких изменений не происходит.

7. Термин «валеология» был предложен в годы

(один ответ)

- 1) в 70-е;
- 2) в 80-е;
- 3) в 90-е.

8. Валеология - это наука:

(один ответ)

- 1) о выздоровлении;
- 2) о лечении и предупреждении болезней;
- 3) о механизмах здоровья.

9. Хорошими источниками клетчатки являются следующие продукты:

(один ответ)

- 1) с высоким содержанием сложных углеводов, например, каши, приготовленные из цельного зерна, фрукты, овощи, бобы;
- 2) рафинированная пища;

3) продукты животного происхождения, такие как мясо, сливочное масло, яйца, молоко и молочные продукты.

10. Принимать жаропонижающие лекарства необходимо, если температура тела:

(один ответ)

- 1) 37°C;
- 2) 39°C и выше;
- 3) 38°C.

11. Незаменимыми аминокислотами называются те, которые:

(один ответ)

- 1) синтезируются в организме и с пищей не поступают;
- 2) в организме не образуются и должны обязательно поступать с пищей;
- 3) могут синтезироваться в организме и поступают с пищей.

12. Объектом исследования валеологии является:

(один ответ)

- 1) здоровый человек;
- 2) внешняя среда;
- 3) человек, подверженный заболеваниям.

4.1.4 Примерные задания для практической работы студентов

1. Правила оценки определения роста подростка с помощью ростомера
2. Правила определения силы мышц кисти с помощью ручного динамометра
3. Правила определения силы спины с помощью станкового динамометра
4. Правила определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) с помощью спирометра.
5. Охарактеризуйте морфофункциональную типологию «Грацильного» типа
6. Охарактеризуйте морфофункциональную типологию «Астенического» типа
7. Назовите энергозатраты в 1 минуту на 1 кг веса тела (ккал) при ходьбе 6 км/ч
8. Охарактеризуйте индивидуальные особенности психики по Гиппократу – тип «сангвиник»
9. Покажите на муляже методику точечного массажа «БАТ» (по А.А. Уманской) для профилактики простудных и простудно-инфекционных заболеваний
10. Покажите на муляже методы функционально терапии тонзиллита и ангины (поза «льва», пальцевой массаж небных миндалин)
11. Распределение калорийности приема пищи при «Теории утренней нагрузки»
12. Распределение калорийности приема пищи при «Теории равномерной нагрузки»

4.1.5 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

1. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья.
2. Принципы тренировки психических возможностей.
3. Механизмы психорегулирующего влияния двигательной активности. Средства физической культуры, используемые для психорегуляции.
4. Правила тренировки памяти.
5. Роль сна в поддержании психического здоровья.
6. Правила подготовки ко сну и гигиена сна.
7. Влияние неправильного сочетания пищевых веществ на организм.
8. Учет состояния организма в построении рационального питания.
9. Понятие о голоде и аппетите.
10. Факторы рациональной организации питания.
11. Принципы организации рационального питания.
12. Валеологические предпосылки рационального распределения суточного рациона.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

4.2.1 Вопросы на экзамен

Теоретическая часть

- 1 Состояние здоровья населения и его перспективы.
- 2 Противоречие биологического прошлого и социального настоящего человека.
- 3 Роль валеологического образования в обеспечении здоровья современного человека.
- 4 Основные факторы обеспечения здоровья: генотипические, экологические, окружающая среда и образ жизни.
- 5 Понятие о здоровье и болезни. Критерии здоровья.
- 6 Понятие «нормы» здоровья и «уровня» здоровья.
- 7 Оценка уровня здоровья как индивидуального качества человека с учетом генетических, половых и возрастных особенностей.
- 8 Понятие образа жизни и его составляющих.
- 9 Здоровый образ жизни и его критерии.
- 10 Эволюционные предпосылки двигательной активности.
- 11 Возрастные и половые особенности занятий физической культурой.
- 12 Понятие о психике и ее компонентах.
- 13 Роль образа жизни в обеспечении психического здоровья.
- 14 Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
- 15 Основные пищевые вещества и их роль в обеспечении жизнедеятельности.
- 16 Влияние технологической обработки пищи на ее состав и ценность.
- 17 Питание как потребность. Понятие о голоде и аппетите.
- 18 Значение постоянства температуры тела для обеспечения жизнедеятельности человека и механизмы терморегуляции.
- 19 Валеологические основы закаливания: принципы, средства, методы и место в режиме жизнедеятельности человека.
- 20 Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях.
- 21 Роль образа жизни и состояния иммунитета в возникновении простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
- 22 Валеологические основы предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний и поведение человека при их возникновении.
- 23 Понятие о вредных привычках и их особенностях. Факторы, провоцирующие вредные пристрастия.
- 24 Понятие о рациональной организации жизнедеятельности.
- 25 Факторы организации рациональной жизнедеятельности студента и работника умственного труда.

Практическая часть

- 1 Правила определения роста подростка с помощью ростомера.
- 2 Правила определения массы тела подростка на медицинских весах.
- 3 Правила определения окружности грудной клетки подростка с помощью сантиметровой ленты.
- 4 Правила определения силы мышц кисти с помощью ручного динамометра.
- 5 Правила определения силы спины с помощью станкового динамометра.
- 6 Правила определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) с помощью спирометра.
- 7 Охарактеризуйте морфофункциональную типологию «Грацильного» типа.
- 8 Охарактеризуйте морфофункциональную типологию «Астенического» типа.
- 9 Охарактеризуйте морфофункциональную типологию «Аттического» типа.
- 10 Охарактеризуйте морфофункциональную типологию «Гиперстенического» типа.
- 11 Назовите энергозатраты в 1 минуту на 1 кг веса тела (ккал) при ходьбе 6 км/ч.
- 12 Назовите энергозатраты в 1 минуту на 1 кг веса тела (ккал) при школьных занятиях.
- 13 Назовите энергозатраты в 1 минуту на 1 кг веса тела (ккал) о время сна.

- 14 Охарактеризуйте индивидуальные особенности психики по Гиппократу – тип «сангвиник».
- 15 Охарактеризуйте индивидуальные особенности психики по Гиппократу – тип «холерик».
- 16 Охарактеризуйте индивидуальные особенности психики по Гиппократу – тип «флегматик».
- 17 Охарактеризуйте индивидуальные особенности психики по Гиппократу – тип «меланхолик».
- 18 Покажите на муляже методику точечного массажа «БАТ» (по А.А. Уманской) для профилактики простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
- 19 Покажите на муляже методы функционально терапии тонзиллита и ангины (поза «льва», пальцевой массаж небных миндалин).
- 20 Суточная потребность в жирах (в г.) подростков.
- 21 Соотношение белков, жиров и углеводов при рациональном питании.
- 22 Распределение калорийности приема пищи при «Теории утренней нагрузки».
- 23 Распределение калорийности приема пищи при «Теории равномерной нагрузки».
- 24 Распределение калорийности приема пищи при «Теории вечерней нагрузки».
- 25 Какой временной интервал последнего приема пищи должен быть перед сном.

4.2.2 Критерии оценки по промежуточной аттестации (экзамен)

Экзамен – форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в четырех бальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). Основой для определения оценки на экзаменах служит объем и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Итоговая оценка учитывает совокупные результаты контроля знаний. Экзамен проводится по билетам в устной форме в виде опроса. Содержание билета: 1-е задание (теоретический вопрос); 2-е задание (теоретический вопрос).

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена определяется в рабочей программе дисциплины. Студенту предоставляется возможность ознакомления с рабочей программой дисциплины. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Экзамен проводится в устной (или письменной) форме по билетам. Каждый билет содержит один теоретический вопрос и одну задачу. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие методического содержания ответа;

- допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕ-
ЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

филиал в г. Славянске-на-Кубани

Кафедра физической культуры и естественно-биологических дисциплин

дисциплина «Основы валеологии»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №1

1. Состояние здоровья населения и его перспективы.
2. Правила определения роста подростка с помощью ростомера.

Преподаватель
Зав. кафедрой

И. Л. Шишкина

«__» _____ 201__ г.

5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная литература

1. Вайнер, Э. Валеология [Электронный ресурс]: учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2012. - 310 с.: ил. - ISBN 978-5-89349-387-0; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949>.
2. Вайнер, Э. Валеология [Электронный ресурс]: учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2012. - 310 с.: ил. - ISBN 978-5-89349-387-0; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949>.
3. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с.: ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>.

5.2 Дополнительная литература

1. Атлас анатомии человека [Электронный ресурс] / - 2-е изд., доп. и перераб. – Москва: РИПОЛ классик, 2014. - 576 с.: ил. - ISBN 978-5-386-04919-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=353533>.
2. Бацукова, Н.Л. Гигиена питания [Электронный ресурс]: лабораторный практикум по гигиенической экспертизе пищевых продуктов: учебное пособие / Н.Л. Бацукова, Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2016. - 208 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2642-4; – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=449966>.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник [Электронный ресурс]/ Э.Н. Вайнер. - 9-е изд. - Москва: Флинта, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>.
4. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» [Электронный ресурс] / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с.: табл. – Библиогр.; с. 120-121. - ISBN 978-5-9907123-8-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>.
5. Кузовлев, С.П. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.П. Кузовлев; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2009. - 82 с. - Библиогр. в кн.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272197>.
6. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс]: учебник: в 2-х ч. / под ред. И.А. Наумова. - Минск: Вышэйшая школа, 2013. - Ч. 2. - 352 с. - ISBN 978-985-06-2299-0; – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235774>.

5.3 Периодические издания

1. Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=30782
2. Наука и жизнь: научно-популярный журнал. – URL: <http://www.nkj.ru>.
3. Наука и школа. – URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.
4. Физиология человека. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8254.
5. Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Естественные науки http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7362
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина
http://elibrary.ru/title_about.asp?id=28124
7. Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Биология, клиническая медицина. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=11920>.
8. Естественные науки. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9543>.

6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
11. Энциклопедии [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

7 Методические указания для студентов по освоению дисциплины

При изучении дисциплины «Основы валеологии» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Основы валеологии» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение теоретического лекционного материала, и на освоение практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти знания при решении практических задач. Если некоторые практические вопросы вызвали затруднения, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, выполнения самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Основы валеологии», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний. Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий. При подготовке к контрольным работам и тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на лекциях и практических занятиях.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, коллоквиумах и во время зачета. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий

Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины. Проводится в компьютерном классе, оснащенном персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО).

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Офисный пакет приложений «Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic»
7. Текстовый редактор «Notepad++»
8. Программа файловый архиватор «7-zip»
9. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
10. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

8.3 Перечень информационных справочных систем

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
2. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
7. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
8. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники: полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
10. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

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

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащённость
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащённая персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащённое компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.