

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор
Хагуров Т.А.
подпись
« 27 » *август* 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1 В.ДВ.19.01 Валеология

Направление подготовки/специальность
44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) "История". "Обществознание"

Программа подготовки: академический бакалавриат

Форма обучения - очная

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Краснодар 2018

Рабочая программа дисциплины Валеология
составлена в соответствии с федеральным государственным
образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

Программу составил(и): к.пед.н., доцент
кафедры социальной работы и ППВО Шлюбуль Е.Ю.



Рабочая программа дисциплины Валеология
утверждена на заседании кафедры социальной работы,
психологии и педагогики высшего образования
протокол № 13 от «10» апреля 2018г.
Заведующий кафедрой (разработчика) Чепелева Л.М.



Рабочая программа дисциплины Валеология
обсуждена на заседании кафедры истории России
протокол № 9 от «07» марта 2018г.
Заведующий кафедрой Касьянов В. В.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета
управления и психологии
протокол № 12 от «19» апреля 2018г.
Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.



Рецензенты:

Бондарь Т.В. зав. кафедрой управления образованием ИППК ФГБОУ ВО
«Кубанский государственный университет».

Карасева Н.А. к.пед.наук, доцент кафедры общей и профессиональной
педагогики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма».

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).

1.1 Цель освоения дисциплины.

Сформировать представление о сущности и значении валеологии, через изучение механизмов формирования здоровья и разработки мер и путей сохранения, укрепления здоровья отдельного человека, группы.

1.2 Задачи дисциплины.

- раскрыть содержание валеологии как науки.
- раскрыть сущность и закономерности формирования здоровья человека.
- показать типологию, эволюцию и влияние факторов, влияющих на здоровье человека.
- раскрыть механизмы формирования установки на здоровый образ жизни.
- раскрыть потенциал, резервы здоровья человека, адаптационные возможности организма человека.
- изучить формы методы, приемы, направленные на выявление качественной и количественной оценки состояния здоровья и резервов здоровья человека.
- повышение уровня творческого использования валеологического образования для достижения жизненных целей.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Валеология» входит в вариативную часть базовой части учебного плана и является дисциплиной по выбору (Б.1.В.ДВ19.1).

Дисциплина «Валеология» опирается на такие курсы как «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Методология и технологии организации обучения», «Внеурочная деятельность и организационно-воспитательная работа».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенций: ОПК- 3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса; ОПК- 6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; ПК- 5 способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОПК 3	готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса	характеристики основных категорий объект и предмет, структуру валеологии, её место в системе образовательного процесса; основные признаки культуры здоровья	использовать знания о теоретических подходах в исследовании проблем валеологического образования	методами организации режима труда и отдыха; системой социально-психологических сведений о здоровье и здоровом образе жизни

2.	ОПК 6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	основы теоретической и прикладной валеологии; закономерности поддержания здоровья и здорового образа жизни	проводить валеологическую диагностику состояния систем организма человека	спецификой формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и педагогов; основными методами самоконтроля и самооценки
3.	ПК 5	способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	Методы и формы валеологического сопровождения социализации обучающихся, их профессионального самоопределения	использовать валеологические средства и методы, направленные на педагогическую поддержку и педагогическое сопровождение обучающихся	создавать оптимальные условия учебного процесса, способствующие социализации и профессиональному самоопределению обучающихся

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)			
		10			
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):					
Занятия лекционного типа	12	12			
Лабораторные занятия					
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	24	24			
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			
Самостоятельная работа, в том числе:					
Курсовая работа	-	-			
Проработка учебного (теоретического) материала	6	6			
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка тезауруса, сообщений, презентаций, проектов)	9,8	9,8			
Реферат	2	2			
Эссе	4	4			
Аналитическая справка	4	4			
Подготовка к текущему контролю	8	8			

Контроль:						
Подготовка к зачету						
Общая трудоемкость	час.	72	72			
	в том числе контактная работа					
	зач. ед.	2	2			

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Теоретические основы валеологии. Общие вопросы охраны жизни и здоровья человека (ребенка, подростка)	35,8	6	12		17,8
2.	Практическая валеология в образовательных учреждениях. Здоровьесберегающее педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.	34	6	12		16
	<i>Итого по дисциплине:</i>	69,8	12	24		33,8

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Теоретические основы валеологии. Общие вопросы охраны жизни и здоровья человека (ребенка, подростка)	Валеология как интегративное научное направление и как учебная дисциплина. История и основные направления валеологии. Связь валеологии с другими науками. Отличия валеологии от других наук, изучающих состояние здоровья человека: медицины и гигиены. Личное здоровье и его роль в жизни человека. Индивидуальное здоровье человека Проблемные аспекты процесса адаптации организма к факторам среды. Профилактика десинхроноза.	Т, А, Рп
2.	Практическая валеология в образовательных учреждениях. Здоровьесберегающее педагогическое сопровождение учебно-	Основы валеологического образования Педагогическая валеология в ОУ. Здоровьесберегающие образовательные технологии в ОУ. Валеологический анализ индивидуального физического здоровья. Валеологический анализ режима деятельности и отдыха человека.	Т, Рп, А, С

воспитательного процесса.		
---------------------------	--	--

Т - тезаурус основных понятий и терминов; *Рп* - разбор проблемных ситуаций; *А* - анализ конкретных ситуаций; *С* - структурно-логическая схема.

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Теоретические основы валеологии. Общие вопросы охраны жизни и здоровья человека (ребенка, подростка)	Валеология как наука. Ее происхождение, развитие и современный уровень состояния. Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия. Методы валеологии: качественные и количественные. Здоровье как состояние и свойство организма, анализ критериев здоровья. ЗОЖ и его дефиниция. Генотипические особенности здоровья, средовые особенности здоровья Валеологические основы возрастных особенностей развития человека. Хронологический и биологический возраст, понятие «ретарданты» и «акселераты». Возрастные периоды развития человека в онтогенезе, особенности каждого возрастного периода. Состояние здоровья населения России и Краснодарского края. Основные положения, состояние и причины ухудшающегося положения со здоровьем в целом в России и в соответствующем регионе в частности. Факторы, ухудшающие состояние здоровья. Факторы рациональной организации жизнедеятельности работников умственного труда. Особенности динамики умственной работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности. Рациональная жизнедеятельность студента. Адаптационные резервы организма и методы укрепления здоровья. Проявления десинхроноза. Рассогласование и перестройка биологических ритмов. Острый и хронический, явный и скрытый, частичный и тотальный десинхроноз. Профилактика сезонных нарушений, оптимизация умственных и физических нагрузок, соблюдение режима труда и отдыха, графика и рациона питания.	Участие в дискуссии. Эссе «Проблема нормы и аномалии здоровья» Анализ конкретных ситуаций Аналитическая справка состояния здоровья разновозрастной категории населения (на примере регионов страны). План организации собственной рациональной жизнедеятельности. Решение ситуационных задач. Реферат «Острый и хронический, явный и скрытый, частичный и тотальный (на выбор) десинхроноз и меры его предотвращения».
2.	Практическая валеология в образовательны	Генезис и концептуальные основы педагогической валеологии Валеологические основы обеспечения	Сообщение по теме Анализ конкретных

х учреждениях. Здоровьесберегающее педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.	безопасности ребенка в педагогической деятельности (по Л.Г. Татарниковой). Валеологическое сопровождение обучающихся и учителей. Адаптация участников образовательного процесса как мера здоровья. Пассивная и активная адаптация (по Б.И.Ткаченко). Уровни адаптации. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека. Анализ современных оздоровительных систем. Двигательная активность ребенка в школе: проблемы и пути их решения. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека. Анализ современных оздоровительных систем. Двигательная активность ребенка в школе: проблемы и пути их решения. Стратегии и технологии охраны здоровья школьников. Анализ понятия «здоровьесбережение». Систематизация и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в ОУ. Группы здоровьесберегающих технологий. Мониторинг здоровьесберегающей среды ОУ. Критерии оценки здоровьесберегающей педагогической системы в школе (по Л.Ф.Тихомировой). Методики оценки индивидуального физического здоровья. Функциональные пробы для определения физического состояния. Показатели выносливости. Функциональные резервы как показатель здоровья.	ситуаций Презентация и защита проекта «Механизмы адаптации организма к различным факторам среды» (группа факторов по выбору) Эссе «Информатизация и ее влияние на здоровье учащегося (возраст на выбор)» Структурная схема понятий: здоровьесбережение, здоровотворчество. Сообщение по теме. Участие в дискуссии Презентация и защита проектов «Личный валеологический опыт» (функциональные пробы на выбор)
--	---	--

2.3.3 Лабораторные занятия - не предусмотрены

2.3.4 Курсовые работы - не предусмотрены

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка сообщений	Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Валеология» утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017
2	Реферат	Методические рекомендации по написанию рефератов, утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и

		педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017
3	Аналитическая справка	Методические рекомендации по составлению аналитической справки, утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017
4	Эссе	Методические рекомендации по написанию эссе, утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017
5	Презентация	Методические рекомендации по подготовке презентаций, утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017
6	Тезаурус основных понятий	Методические рекомендации по написанию тезауруса основных понятий, утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017

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 печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

В преподавании курса используются современные образовательные технологии:

- мультимедийные лекции с элементами дискуссии;
- информационно-коммуникативные технологии;
- проблемное обучение.

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

На этапе изучения разделов, которые носят теоретико-практический характер, используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление имеющихся проблем предмета обучения, формирование собственной аргументированной позиции по проблемным аспектам изучаемой темы. Здесь используются такие образовательные технологии как:

- работа в малых группах/парах по разбору конкретных ситуаций;
- лекция с элементами дискуссии;
- анализ эссе, рефератов;
- анализ проблемных ситуаций;

Так же используются методы обучения, направленные на формирование умений и навыков по вопросам валеологического сопровождения. Для этого внедрены следующие образовательные технологии:

1. *Проведение проблемного семинара*, в рамках которого студенты решают двудединую задачу: а) получают знания по очередной теме учебного модуля; б)

способствуют решению проблемных ситуаций.

2. *Разбор аналитических справок.* Решаются вопросы проблем здоровья населения в зависимости от влияния внешних и внутренних факторов

3. *Разработка и защита проектов «Механизмы адаптации организма к различным факторам среды», «Личный валеологический опыт».* Разработка проекта способствует развитию аналитического мышления, позволяет перевести теоретическую подготовку в практикоориентированную область.

4. *Разработка плана организации собственной рациональной жизнедеятельности.* Способствует более глубокому усвоению валеологических знаний через их внедрение в сферу собственной жизнедеятельности.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

4.1.1 Тема эссе:

Студентам предлагается написать эссе по темам «Проблема нормы и аномалии здоровья» и «Информатизация и ее влияние на здоровье учащегося (возраст на выбор)», подготовиться к обсуждению данных проблем на семинарском занятии. Эссе сдается преподавателю после проведения семинара по данной проблеме.

4.1.2 Аналитическая справка:

«Состояние здоровья разновозрастной категории (возраст по выбору) населения (на примере регионов страны)» составляется студентом (или группой студентов) самостоятельно и предоставляется на семинарское занятие по данной теме.

4.1.3. Реферат

Реферат по теме «Острый и хронический, явный и скрытый, частичный и тотальный (на выбор) десинхронизм и меры его предотвращения» предполагает индивидуальную самостоятельную работу студента. Анализ литературных источников, используемых студентом при составлении реферата позволяет подготовиться к обсуждению данных проблем на семинарском занятии. Реферат сдается преподавателю после проведения семинара по данной проблеме.

4.1.4 Анализ проблемных и конкретных ситуаций

Студентам предлагаются различные ситуации (ситуации берутся из различных источников СМИ, личного опыта и пр.). Предлагается проанализировать данные ситуации в физиологическом, психологическом, социальном контекстах.

4.1.5 Структурно-логическая схема (тезаурус)

Студентам предлагается составление структурно-логической схем по разделам дисциплины. Понятия каждого раздела должны образовывать граф, ребра которого представлены в виде векторов, указывающих логическую связь между понятиями и последовательность введения их в валеологический процесс.

4.1.6 Примерные (дискуссионные) вопросы по темам дисциплины:

Раздел 1. Теоретические основы валеологии. Общие вопросы охраны жизни и здоровья человека (ребенка, подростка)

Тема 1. Валеология как наука. Ее происхождение, развитие и современный уровень состояния. Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия. Методы валеологии: качественные и количественные.

1. Валеология как интегративная наука о здоровье человека,
2. Перспективы развития валеологии,
3. Классификация валеологии,
4. Количественные методы валеологии,

5. Качественные методы валеологии.

Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма, анализ критериев здоровья. ЗОЖ и его дефиниция.

1. Критерии здоровья (по ВОЗ), ЗОЖ и его дефиницию.

2. Проблема нормы и аномалии здоровья.

Тема 3. Генотипические особенности здоровья, средовые особенности здоровья.

1. Генотипические особенности здоровья;

2. Средовые особенности здоровья.

Тема 4. Валеологические основы возрастных особенностей развития человека. Хронологический и биологический возраст, понятия «ретарданты» и «акселераты».

1. Понятия «ретарданты» и «акселераты».

2. Биологические, психологические, социальные факторы, влияющие на развитие человека (по Б.Ананьеву);

3. Индивидуальность и ее характеристики.

Тема 5. Возрастные периоды развития человека в онтогенезе, особенности каждого возрастного периода. Состояние здоровья населения России и Краснодарского края. Основные положения, состояние и причины ухудшающегося положения со здоровьем в целом в России и в соответствующем регионе в частности..

1. Состояние здоровья разновозрастной категории населения (на примере регионов страны);

2. Способы организации профилактических и защитных мероприятий.

Тема 6. Факторы, ухудшающие состояние здоровья. Факторы рациональной организации жизнедеятельности работников умственного труда. Особенности динамики умственной работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности. Рациональная жизнедеятельность студента. Адаптационные резервы организма и методы укрепления здоровья

1. план режима дня (недели, месяца),

2. план рационального питания (на день, неделю, месяц) с учетом особенностей своего организма,

3. план двигательной активности (на день, неделю, месяц) с учетом особенностей своего организма и умственной, физической нагрузки в течение конкретного периода.

Тема 7 Проявления десинхроноза. Рассогласование и перестройка биологических ритмов. Острый и хронический, явный и скрытый, частичный и тотальный десинхроноз. Профилактика сезонных нарушений, оптимизация умственных и физических нагрузок, соблюдение режима труда и отдыха, графика и рациона питания...

1. Оценка состояния человека при десинхронозе (сезонные нарушения, смена часовых поясов и пр.);

2. Острый и хронический, явный и скрытый, частичный и тотальный (на выбор) десинхроноз и меры его предотвращения.

Раздел 2 Практическая валеология в образовательных учреждениях. Здоровьесберегающее педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.

Тема 8. Генезис и концептуальные основы педагогической валеологии

1. Принцип приоритета жизни и здоровья обучающихся (закон «Об образовании»)

2. Условия реализации педагогической валеологии в школе.

3. Приоритетная цель педагогической валеологии

Тема 9. Валеологические основы обеспечения безопасности ребенка в педагогической деятельности (по Л.Г. Татарниковой). Валеологическое сопровождение обучающихся и учителей.

1. Валеологические характеристики труда учителя .

2. Алияния информативности учебного процесса на здоровье.

3. Валеологические факторы рабочей среды учителя, ученика (на примере учебного

заведения, где Вы учитесь, проходите практику).

Тема 10. Адаптация участников образовательного процесса как мера здоровья. Пассивная и активная адаптация (по Б.И.Ткаченко). Уровни адаптации.

1. Механизмы адаптации организма к различным факторам среды.

Тема 11. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека. Анализ современных оздоровительных систем. Двигательная активность ребенка в школе: проблемы и пути их решения.

1. Информатизация и ее влияние на здоровье учащегося (возраст на выбор)
2. Двигательная активность ребенка (подростка, учителя) в школе.
3. Влияние гиподинамии на организм и на деятельность человека.

Тема 12. Стратегии и технологии охраны здоровья школьников. Анализ понятия «здоровьесбережение». Систематизация и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в ОУ. Группы здоровьесберегающих технологий.

1. Понятие «здоровьесбережение» и его сущность.
2. Проблемы применения в современных ОУ здоровьесберегающих технологий.

Тема 13. Мониторинг здоровьесберегающей среды ОУ. Критерии оценки здоровьесберегающей педагогической системы в школе (по Л.Ф.Тихомировой).

1. Критерии оценки здоровьесберегающей педагогической системы в ОУ.
2. Мониторинг здоровьесберегающей среды ОУ?

Тема 14. Методики оценки индивидуального физического здоровья. Функциональные пробы для определения физического состояния. Показатели выносливости. Функциональные резервы как показатель здоровья.

1. Личный валеологический опыт (функциональные пробы и методики на выбор).

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Валеология как наука. Ее происхождение, развитие и современный уровень состояния.

2. Валеология: объект, предмет, цели и задачи. Основные категории валеологии. Принципы валеологии.

3. Связь валеологии с другими науками. Валеология, санология, гигиена: общее и отличие.

4. Методы валеологии: качественные и количественные.

5. Основные признаки культуры здоровья. Критерии здоровья.

6. ЗОЖ и его дефиниция.

7. Основы здорового питания.

8. Валеология и санология сна.

9. Двигательная активность и здоровье человека.

10. Генотипические особенности здоровья.

11. Средовые особенности здоровья.

12. Механизмы негативного влияния естественных и искусственных факторов внешней и внутренней среды на здоровье человека.

13. Хронологический и биологический возраст человека.

14. Понятия адаптация, адаптивные возможности, резервы организма и механизмы компенсации.

15. Современные методики повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

16. Десинхронизация и меры ее предотвращения.

17. Основы педагогической валеологии. Предмет, объект, цели и задачи. Основные категории педагогической валеологии.
18. Методы валеологического сопровождения обучающихся и учителей.
19. Современные оздоровительные системы и их применение в практике здоровьесбережения.
20. Технологии здоровьесбережения и их реализация в образовательных учреждениях.
21. Мониторинг здоровьесберегающей среды образовательных учреждений.
22. Методики оценки индивидуального физического здоровья.
23. Функциональные резервы как показатель здоровья.

Критерии зачета

Пороги оценок	Варианты параметров
незачтено	выставляется при несоответствии ответа заданному вопросу, ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.
зачтено	выставляется студенту, если студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение описать и интерпретировать ситуацию или совокупность фактов, обнаружить их связи, зависимости и т.д. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Могут быть допущены 2–3 неточности или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью преподавателя.

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 (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

5.1 Основная литература:

1. Валеология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э. М. Прохорова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 253 с. -

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=811150>.

2. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 241 с. - <https://biblio-online.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

5.2 Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] : нетрадиционные методы оздоровления ; технология проведения уроков ; "гимнастика мозга" ; рекомендации для родителей ; тесты-опросники ; игры-упражнения ; конспекты занятий : научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. - М. : Илекса, 2001 ; Ставрополь : Сервисшкола, 2001. - 399 с. : ил. - Авторы на обложке не указаны. - ISBN 5930780536. (92 экз)

2. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Уроки здоровья : учебно-методическое пособие / Сеницын, Юрий Николаевич, Дегтерев, Евгений Андреевич ; Ю. Н. Сеницын, Е. А. Дегтерев ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [Кубанский государственный университет], 2014. - 62 с (50 экз)

3. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / А. М. Митяева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 188 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогика здоровья). - Библиогр. в конце глав. - Библиогр. : с. 182-186. - ISBN 9785769575075 : 257.40. (13 экз)

4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 "Педагогическое образование" (квалификация "бакалавр") / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд. стер. - Москва : Академия, 2013. - 192 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - ISBN 9785446801664 : 494.34. (30 экз)

5. Валеология [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Э. М. Прохорова ; Рос. гос. ун-т туризма и сервиса. - М. : ИНФРА-М, 2009. - 254 с. - (Высшее образование). - Библиогр. : с. 251-252. - ISBN 9785160035697. (21 экз)

5.3. Периодические издания:

1. Журнал Новые педагогические технологии
<https://elibrary.ru/contents.asp?id=34242176>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины (модуля).

1. Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>

4. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края <https://minobr.krasnodar.ru/>
5. Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
6. Издательский дом 1 сентября (более десятка уникальных проектов: фестиваль методических разработок, конкурсы, курсы повышения квалификации, вебинары, онлайн-выставки) <http://1сентября.рф/>
7. Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
8. КиберЛенинка [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>
9. Университетская информационная система Россия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://uisrussia.msu.ru/>

Электронные библиотечные системы

1. ЭБС Издательства «Лань» <http://e.lanbook.com/> ООО Издательство «Лань»
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru ООО «Директ-Медиа»
3. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru> ООО Электронное издательство «Юрайт»
4. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru> ООО «КноРус медиа»
5. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com ООО «ЗНАНИУМ»

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. Предназначение лекций по курсу «Валеология» заключается в следующем:

- Изложение важнейшей информации по заданной теме.
- Помощь в освоении фундаментальных проблем курса.
- Популяризация новейших достижений современной научной мысли.

Лекции по данному курсу предоставляют базовую основу для использования других форм учебных занятий, таких как семинарское занятие, зачет.

Практические занятия (семинары) предназначены для углубленного изучения предмета, овладение процессов познания, применительно к валеологической науке и практике. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные на лекциях или из учебников, в процессе их пересказа или обсуждения. Подготовка к занятиям по первоисточникам – материалам СМИ (а не только учебникам), выступление с сообщениями расширяют знания студентов по курсу.

Дидактические цели семинара:

- Углубление, систематизация и закрепление знаний, превращение их в убеждения;- проверка знаний;
- Привитие умений и навыков самостоятельной работы с учебником, статьей и пр.;
- Развитие культуры речи, формирование умения аргументировано отстаивать свою точку зрения, отвечая на вопросы других студентов и преподавателя;
- Умение слушать других, задавать вопросы.

В зависимости от степени активизации мнемической или мыслительной деятельности студентов формы организации семинарских занятий можно разделить на два типа: 1) репродуктивный и 2) продуктивный.

Репродуктивный тип организации занятия предполагает, прежде всего, активизацию мнемических способностей студентов. Они должны запомнить и пересказать определенный учебный материал на основе материала лекций или учебников или первоисточников. Продуктивный тип организации занятия предполагает активизацию

мыслительных способностей студентов. Они должны сравнить, проанализировать, обобщить, критически оценить, сделать умозаключение на основе услышанного или прочитанного материала. Такой характер занятию придает постановка вопросов следующего типа: Чем отличается...; Что общего между...; Какие механизмы...; Выделите достоинства и недостатки... (предполагается, что ответы на эти вопросы в явном виде в учебнике или лекции не даны).

Вид (форма) семинара определяется содержанием темы, уровнем подготовки студентов данной группы, направлением и профилем их подготовки, необходимостью увязать преподавание учебной дисциплины с другими дисциплинами, изучаемыми студентами. Вид семинара призван способствовать наиболее полному раскрытию содержания и структуры обсуждаемой на нем темы, обеспечить наибольшую активность студентов, решение познавательных и воспитательных задач.

В рамках курса предполагается несколько видов семинарских занятий, а именно: вопросно-ответный вид семинара, семинар-дискуссия, обсуждение письменных работ студентов (аналитических справок, эссе). Гибкость видов семинарских занятий, широкие возможности постоянного их совершенствования позволяют наиболее полно осуществлять обратную связь с обучаемыми, выясняя для себя ряд вопросов, имеющих важное значение для постановки всего учебного процесса.

Важнейшим этапом курса является самостоятельная работа. Самостоятельная работа студентов по курсу «Валеология» понимается как многообразная индивидуальная и коллективная деятельность студентов, осуществляемая под руководством, но без непосредственного участия преподавателя в специально отведенное для этого внеаудиторное время.

Методологическую основу самостоятельной работы студентов составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, т. е. на реальные ситуации, где студентам надо проявить знание данной учебной дисциплины.

Целью самостоятельной работы студентов является углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических, исследовательских и технологических навыков по проблематике курса.

В качестве индивидуальной самостоятельной работы студентам предлагаются следующие задания:

1. Изготовление иллюстративного материала по выбранной теме (подготовка презентаций).
2. Написание аналитических справок, эссе, рефератов по предложенной проблеме.
3. Решение кроссворда.
4. Работа с научными понятиями – составление тезауруса и структурно-логической схемы
5. Опыт самостоятельного рассуждения, т.е. рефлексии по поводу проблемного вопроса, поставленного преподавателем с логически обоснованными выводами.
6. Разработка и защита проектов.

Сроки выполнения самостоятельной работы определяются в соответствии с тематикой семинара, где должны быть представлены соответствующие работы.

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 (модулю).

8.1 Перечень информационных технологий.

– Проверка домашних заданий и консультирование посредством личного кабинета студента и электронной почты.

– Использование электронных презентаций при проведении лекционных и практических занятий.

8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.

1. Microsoft Windows 8, 10
2. Microsoft Office 365 Professional Plus, PDF Transformer, Контракт №127-АЭФ/2014 от 29.07.2014 г. – бессрочно
3. PROMT Professional 9.5
4. Acrobat Professional 11

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

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

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

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная учебной мебелью, магнитно-меловой доской, презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением
2.	Практические занятия	Учебная аудитория для проведения практических занятий, оснащенная учебной мебелью, магнитно-меловой доской, презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная учебной мебелью, магнитно-меловой доской, презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная учебной мебелью
5.	Самостоятельная работа	Аудитория для самостоятельной работы: автоматизированные рабочие места для пользователей с ограниченными возможностями здоровья с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета. Наушники, колонки, накладки на клавиатуру со шрифтом Брайля (WinSvrDCCore ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES; Microsoft Office 365 Professional Plus)

