ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
S/N: 16E774D691E8E8BB43B70C433ED78728
Владелец: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
го образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Валеология Б1.О.02.01
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.02 Психолого - педагогическое образование

Направленность (профиль) «Психология и социальная педагогика»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Год начала обучения 2021

Заведующий кафедрой _____/М.Н. Арутюнян/

Декан факультета _____/Э.С. Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор-разработчик Качалова И.Н. старший преподаватель кафедры педагогики и психологии

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий кафедрой

Арутюнян М.Н.., к.философ.н., доцент

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024г.

«Согласовано»
И.о. заведующего библиотекой

Клименко А.В.

ФИО, подпись

«28» мая 2024г.

Содержание

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий 5
6. Контроль качества освоения дисциплины 7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 8
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 10
10. Приложение 1 11
11. Приложение 2 14
12. Лист изменения рабочей программы дисциплины 18

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: изучение основных факторов, воздействующих на состояние здоровья и умение их коррекции с оздоровительной целью, а также формирование валеологического мышления, с целью поддержания здорового образа жизни и пропагандирование его, сохранение и укрепление своего здоровья, бережного отношения к здоровью других людей.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студента понятие и восприятие сущности «валеология» и ее значение.
-дать понятие о принципах сохранения индивидуального здоровья, ведению здорового образа жизни.
- ознакомить с факторами, составляющими угрозу для здоровья человека, с учетом современных условий социально-экономического и духовного развития общества.
- изучить проблемы формирования зависимостей (алкогольной, токсической, наркотической) и меры их профилактики.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Валеология» относится к модулю 2 обязательной части Блока 1, Модуля 2. Валеологические основы профессиональной деятельности.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Введение в профессиональную деятельность (с практикумом)» .

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «поликультурное образование, социальная педагогика, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Результаты обучения по дисциплине**
Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с ученом физиологических особенностей организма	Готов применять в работе здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с ученом физиологических особенностей организма
	УК-7.2. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Выявляет риски влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания
	УК-7.3. Владеет готовностью соблюдать и пропагандировать	Владеет способами выявления проблем, связанных с

	нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	нарушениями техники безопасности на рабочем месте,

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			2
Контактные часы	**Всего:**	16,5	16,5
	Лекции (Лек)	6	6
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	8	8
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Экзамен	0,5	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2	2
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		119	119
Подготовка к экзамену (Контроль)		8,5	8,5
Вид промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		144	144

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата обучения	Формы текущего контроля
Семестр 2							
Раздел 1 **Валеология как наука о здоровом образе жизни**	**2**	**2**		**16**	**20**	УК-7	
Тема 1.Актуальность курса. Здоровье как комплексное понятие. Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья.	2	2		16	20	*УК-7*	реферат
Раздел 2 Современное	**2**	**2**		**16**	**20**	*УК-7*	

представление о здоровом и нездоровом образе жизни.							
Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта Рациональная организация жизнедеятельности	2	2		16	20	*УК-7*	Контрольная работа, пракктич. занятие
Раздел 3. Факторы здоровья	**2**	**2**		**87**	**93**	***УК-7;***	
Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья.	2	2		16	20	*УК-7;*	Презентация
Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности методы повышения уровня здоровья		2		16	18	*УК-7;*	Презентация
Двигательная активность и физическое здоровье. Двигательная активность как физиологическая потребность. Гиподинамия и здоровье.				16	16	*УК-7;*	Дискуссия, практич. занятие
Факторы, ухудшающие состояние здоровья (наркомания, алкоголизм, табакокурение).				16	16	*УК-7;*	Презентация, практич. занятие
Типология критических жизненных ситуаций нарушающих жизнедеятельность организма.				23	23	*УК-7;*	Диссуцсия, практич. занятие
Форма промежуточной аттестации (экзамен)					0,5	*УК-7;*	Вопросы к экзамену
Консультация к экзамену (Конс.)					2		
Подготовка к экзамену, если предусмотрен УП					8,5		
Всего за семестр:	**6**	**8**		**119**	**144**		
Итого:	**6**	**8**		**119**	**144**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	**сформирована частично**	**сформирована в целом**	**сформирована полностью**
«Не зачтено»	**«Зачтено»**		
«Неудовлетворительно»	**«Удовлетворительно»**	**«Хорошо»**	**«Отлично»**
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; незнание значительной части программного материала; невладение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.	Обучающийся демонстрирует: общее *знание* изучаемого материала; *знать* основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; *уметь* строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее *владение* понятийным аппаратом дисциплины;	Обучающийся демонстрирует: достаточно полное *знание* материала; продемонстрировать *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *уметь* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу	Обучающийся демонстрирует: глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с рекомендованной литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, и др. источниками информации (конспектирование); подготовка сообщения (доклада, реферата, эссе); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим, семинарским, лабораторным занятиям и др.; подготовка к экзамену.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/533120

2. Хаснутдинов, Н. Ш. Валеология : учебно-методическое пособие / Н. Ш. Хаснутдинов, А. С. Назаренко. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2017. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154945

Дополнительная литература:

1. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516502

2. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учебное пособие для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07603-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513840

3. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513369

4. Хаснутдинов, Н. Ш. Валеология : учебно-методическое пособие / Н. Ш. Хаснутдинов, А. С. Назаренко. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2017. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154945

5. Основы валеологии : учебно-методическое пособие / составитель В. Г. Акчурин. — Уфа : БашГУ, 2020. — 82 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179919

6. Педагогическая валеология : учебное пособие / составитель А. И. Кагарманова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2013. — 268 с. — ISBN 978-5-87978-837-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/56690

7. Лапшина, М. В. Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии : учебно-методическое пособие / М. В. Лапшина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 94 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/163540

8. Валеология и физиологические основы комфорта : методические указания / составитель В. В. Казак. — Санкт-Петербург : СПбГУ ГА, 2015. — 16 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/145299

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт» www.urait.ru	1. ЭБС «Юрайт» www.urait.ru
2.	ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com/	2. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com/
3.	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» http://ibooks.ru	3. ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» http://ibooks.ru
4.	«Национальная электронная библиотека» (НЭБ) https://rusneb.ru/	4. «Национальная электронная библиотека» (НЭБ) https://rusneb.ru/

ЭОР

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
6.	«Университетская информационная система РОССИЯ»	http://uisrussia.msu.ru
7.	«Научный архив»	https://научныйархив.рф/
8.	Министерство образования и науки Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
9.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт	http://www.duma.gov.ru/analytics/library/
10.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
11.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
12.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов	http://fgosvo.ru/
13.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
14.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
15.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
16.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
17.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
18.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
19.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
20.	Сравочно-информационный портал	http://gramota.ru/slovari/online/#3

	«ГРАМОТА.РУ»	
21.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
22.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн	https://slovaronline.com/
23.	Энциклопедии и справочники интернета	https://library.mirea.ru/Pecy
24.	Журнальный зал: литературный интернет-проект	http://magazines.russ.ru/
25.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
26.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com	http://polpred.com/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).
6. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).

Приложение 1

Методические материалы по дисциплине

«Валеология»

1. **Планы практических занятий и методические рекомендации**

Раздел 2.. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни.

Практическое занятие 1.1. Рациональная организация жизнедеятельности

Вопросы

Практическое занятие 1.1. Рациональная организация жизнедеятельности
Вопросы
1.Планирование рациональной жизнедеятельности (время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня).
2.Составление рекомендаций по рациональной организации жизнедеятельности школьника.
3.Прогнозирование работоспособности в течении года.

Раздел 3. Факторы здоровья

Практическое занятие 2.1.Двигательная активность и физическое здоровье.
Вопросы
1.Составить таблицу «Возрастные особенности динамики двигательной функции».
2.Подобрать физические упражнения и функциональные резервы организма.
3.Анализ физических упражнений и закаливания.
4.Проведение гипоксической тренировки.
5.Изучение современных видов фитнеса

Практическое занятие 2.2. Факторы,ухудшающие состояние здоровья.
Вопросы
1.Анализ факторов, провоцирующих вредные привычки (презентации).
3.Составление листовок о влиянии курения на организм человека
4.составление конспектов занятий на темы: «Наркомания и ее распространение в наше время», «Влияние сгонки веса на здоровье», «Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат».

Практическое занятие 2.3. Типология критических жизненных ситуаций нарушающих жизнедеятельность организма
Вопросы
1. Оценка влияния психической нагрузки.
2.Проведение дискуссии

2.Задания для самостоятельной работы

Тема 1. Валеология как наука о здоровом образе жизни

Виды самостоятельной работы студентов:

1. Подготовка к лекционным занятиям: работа с литературой по заданной теме, составление вопросов для анализа, опорных конспектов.

2.Доработка конспектов лекций: подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы.

3.Подготовка докладов.

Тема 2. «Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни»

Виды самостоятельной работы студентов:

1.Доработка конспектов лекций: подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы.

2.Самостоятельное изучение отдельных тем учебной программы (отдельных вопросов, проблем темы) с последующим контролем выполнения задания.

Темы для самостоятельного изучения:
1.Характеристика негативных психических состояний человека.
2.Состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической активностью (стресс, фрустрация, тревога).
3.Состояния, связанные с пониженной психической активностью (астения, скука, «болезненная праздность»).
4.Двигательная активность как важнейшее условие здорового образа жизни
5. Влияние научно-технического прогресса на условия жизни человека
6.Причины уменьшения двигательной активности человека, развития гиподинамии.
7.Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья.
8. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности
9.Сексуальное здоровье
3. Подготовка к контрольной работе

Тема 3. Факторы здоровья
Виды самостоятельной работы студентов:
1. Конспектирование первоисточников, изучение научной, учебно- методической литературы.
2. Подготовка презентаций
3.Подготовка к дискуссии
4.Выполнение контрольных домашних заданий.
5.Написание рефератов, докладов, сообщений.

3.Примерные темы рефератов

1. Значение несознаваемого в происхождении болезни.
2. Патохарактерологическое развитие личности.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
5. Национальные образы здоровья и болезни.
6. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.
7. Геронтологические аспекты образа жизни.
8. Социализация и формирование «Я-концепции».
9.Условно-компенсаторные пути самореализации личности.
10.Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.

11. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.

Критерии оценки реферата

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики доклада, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для представления доклада применяет аудио и видеоматериалы.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам доклада, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания доклада, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

4. Примерные темы презентаций

1. Характеристика психолого-педагогических условий, нарушающих жизнедеятельность организма
2. Основные подходы и теории стресс
3. Классическая характеристика стресса
4. Динамика протекания стресса
5.Методы оптимизации уровня стресса
6. Способы саморегуляции
7. Формирование и развитие психически устойчивой личности

Критерии оценки презентации

оценка «отлично» выставляется студенту, если он представил достаточно полную и развернутую презентацию в рамках исследуемой проблемы, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео и аудио материалы.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам содержания презентации, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал, осуществить отбор и анализ материала, включаемого в презентацию по исследуемой проблеме.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который представил презентацию, но соответствующую заявленным требованиям или представил не авторскую презентацию не освоил основного содержания проблемы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог чётко и грамотно изложить материал.

Приложение 2

Оценочные материалы по дисциплине «_Валеология»

1. **Оценочные материалы для текущего контроля**

1.1.Вопросы к контрольной работе

Тема 2. «Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни»

Вариант 1

Задание 1.Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема

Задание 2.Заболевания, вызванные гиподинамией.

Вариант 2

Задание 1. Причины эмоционального дискомфорта

Задание 2 . Индивидуально- типологические аспекты психического здоровья

Критерии оценки контрольной работы

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, знание основных направлений, подходов, теорий в практической психологии и современные тенденции развития социально-психологического знания, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет анализировать теоретический материал по изучаемой проблеме

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по предмету, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания предмета, не владеет знаниями по изучаемой дисциплине.

1.2.Вопросы для дискуссии

Тема 3.«Факторы здоровья»

1.Значение генетических факторов в развитии организма
2.Роль наследственных заболеваний определении показателей здоровья
3. Проблема рационального питания.
4.Потребность в питательных веществах. Стили питания.
5.Питание и возраст.
6.Дыхание и здоровье.
7.Элементы двигательной активности.
8.Работа мышц, обмен веществ и энергии, экономичность жизнедеятельности тканей, работоспособность человека.
9. Лекарственная зависимость
10. Наркомания, алкоголизм, табакокурение.

Критерии оценки дискуссии

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, знание основных направлений, подходов, теорий в практической психологии и современные тенденции развития социально-психологического знания, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет анализировать теоретический и эмпирический материал по изучаемой проблеме.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по предмету, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания предмета, не владеет знаниями по изучаемой дисциплине.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для экзамена (зачета).

1. Цели и задачи изучения валеологии
2. Основные представления о здоровой личности
3.Эпидемиология нервно-психической и психосоматической заболеваемости
4. Идея системности в толковании понятия здоровья
5. Критерии психического здоровья
6. Самоуправление и психическое здоровье
7. Психологическое здоровье как личностная проблема
8.Здоровье как жизненная ценность
9.Смысл жизни и здоровье
10.Здоровье в структуре ценностных ориентаций
11. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта
12. Соотношение сознательного и бессознательного в психическом здоровье личности
13.Неврозы и личностные расстройства
14. Адаптационные резервы организма.
15. Двигательная активность и здоровье.
16. Подходы и методы оценки физического здоровья.
17. Гармония личности и здоровье.
18. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
19. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
20. Современная телесноориентированная терапия
21. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения
22. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
23. Факторы риска и стадии развития зависимости.
24. Психическая саморегуляция, ее виды.
25. Обучение и психическое здоровье.
27. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.

28. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
29. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
30. Методы оптимизации уровня напряжения:
31. Проектирование условий жизнедеятельности без проблем (удовольствие, самореализация, самосовершенствование).
32. Специфика стресса в современной жизни.
33 Профилактика стресса.
34.Социальные факторы здоровья
36. Физические упражнения как средство повышения психической (интеллектуальной активности)
37. Психологические и социальные вопросы физической культуры
38. Социальные изменения и здоровье населения
39. Здоровье и субъективное благополучие личности
40. Ресурсы преодоления жизненных трудностей
41. Понятие «психическое выгорание»
42. Личностные и профессиональные факторы «психического выгорания»
43. Старение и старость как биологическая и психологическая проблема
44. Основные признаки старости
45. Факторы долголетия
46. Здоровье матери и внутриутробное развитие ребенка
47. Психическое и психологическое здоровье младшего школьника
48. Проблема психических заболеваний у подростков
49. Эмоциональные нарушения в младшем школьном возрасте
50. Созревание организма и психологические проблемы подростка
51.Правовые, социально-экономические задачи государства по обеспечению здоров*ья* населения.
52. Образовательно -воспитательные, культурологические, личностные задачи по обеспечению здоровья населения.
53.Социально опасные привычки человека (наркомания, алкоголизм, курение - болезни химической зависимости).
54.Понятие «стресс». Физиологические механизмы стрессовых состояний. Дистресс.
55.Проявление детской нервности. Профилактика неврозов у детей.
56.Физиологические основы организации учебно-воспитательного процесса. Работоспособность ее изменение в течение дня, недели, года.

Пример экзаменационного билета

1.Адаптационные резервы организма.
2.Проявление детской нервности. Профилактика неврозов у детей.

Критерии оценки

Шкала оценивания	**Критерии оценивания**
«отлично»	**студент должен:** продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и

Шкала оценивания	Критерии оценивания
	логически стройно
«хорошо»	**студент должен:** продемонстрировать достаточно полное *знание* материала; продемонстрировать *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *уметь* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
«удовлетворительно»	**студент должен:** продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; *знать* основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; *уметь* строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее *владение* понятийным аппаратом дисциплины;
«неудовлетворительно»	**ставится в случае:** незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Лист изменения рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.
5.			