

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет экономики и управления



Рабочая программа дисциплины

Валеология

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год начала подготовки - **2022**

(по учебному плану)

Карачаевск, 2023

Программу составил(а): *д.м.н., профессор Текеев А.А.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №943, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»), локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год.

Протокол № 10 от 20.06.2023 г.

Зав. кафедрой



А.К. Каракетов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий	8
5.3. Примерная тематика курсовых работ.....	8
6. Образовательные технологии	8
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций.....	10
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	12
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:.....	12
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет).....	13
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов.....	14
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины. 18	
а) основная литература	18
б) дополнительная учебная литература	19
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	19
Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	20
10.1. Общесистемные требования	20
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	20
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	22
12. Лист регистрации изменений	23

1. Наименование дисциплины (модуля)

Валеология

Цель изучения дисциплины заключается в формировании у студентов целостного представления о состоянии здоровья, о факторах риска ухудшения здоровья и условиях его сохранения и укрепления, об основных методах коррекции и формирования здоровья.

Для достижения цели ставятся **задачи**:

–заложить основы знаний в области сохранения и укрепления здоровья.

–углубить теоретические знания студентов в вопросах биологического развития организма, формирования личностных качеств, культуры питания и здоровья, рациональной двигательной активности, образа жизни.

–сформировать у студентов умения оценивать своё здоровье, выявлять факторы риска его ухудшения, строить образ жизни, способствующий сохранению и укреплению здоровья.

–мотивировать студентов на использование полученных знаний и умений в своей жизнедеятельности и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1. В.ДВ.04.01 «Валеология» относится к дисциплинам по выбору по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»).

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1. В.ДВ.04.01
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Для изучения дисциплины «Валеология» необходимо успешное освоение дисциплин «Анатомия и морфология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и т.д.	

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

Процесс изучения дисциплины «Валеология» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПК-1	Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью	ПК-1.1. Способностью самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно-оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности. ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью,	Знать: - основные факторы риска здоровья, основные методы оценки физического здоровья, - принципы рационального питания, - профилактику вредных привычек, - распространенные методы оздоровления организма, значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья, - преимущества профилактики факторов

		контролировать эффективность выполнения.	их	<p>риска.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -проводить валеологический анализ состояния здоровья; использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью; - вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни; - проводить санитарно-просветительную работу среди населения, использовать современные методы самодиагностики, самооценки здоровья. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека
--	--	--	----	--

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 11 ЗЕТ, 396 академических часа.

Объем дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	396
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)	
Аудиторная работа (всего):	14
в том числе:	
лекции	6
семинары, практические занятия	8
практикумы	
лабораторные работы	
Внеаудиторная работа:	
консультация перед зачетом	
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной	

деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	378
Контроль самостоятельной работы	4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий
(в академических часах)**

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
1.	Общие вопросы валеологии. История становления и современное состояние. Причины возникновения и взаимосвязь с другими науками	14				14	ПК-1	Доклад
2.	Основные понятия, цели, задачи валеологии	14	2			12	ПК-1	Тест
3.	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Функции, критерии и компоненты здоровья	14				14	ПК-1	Реферат
4.	Подходы к исследованию феномена здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, аксиологический, эволюционистский, адаптационный, интегративный и др.).	14				14	ПК-1	Устный опрос
5.	Методические принципы и методы валеологии	14	2			12	ПК-1	Доклад
6.	Оценка уровня здоровья различными методами	14				14	ПК-1	Письменные ответы на вопросы
7.	Понятие здоровья, его компоненты и качества.	14				14	ПК-1	Фронтальный опрос
8.	Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде	14				14		
9.	Факторы, определяющие здоровье (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни).	14		2		12	ПК-1	Опрос

	Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы). Здоровье и гармония							
10.	Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности	14				14	ПК-1	Доклад
11.	Категории образа жизни и здоровье человека. Проблемы социальной и медицинской валеологии	14	2			12	ПК-1	Устный опрос
12.	Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности	14				14	ПК-1	Реферат
13.	Античная концепция здоровья и модель здоровой личности. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления. Уроки античности	14				14	ПК-1	Опрос
14.	Адаптационная модель здоровой личности. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.	14				14	ПК-1	Тест
15.	Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования. Проблематичность античной и адаптационной модели здоровья	14				14		
16.	Антропоцентрический эталон здоровья. Здоровье как всесторонняя самореализация личности. Гуманистическая модель здоровой личности	14				14	ПК-1	Доклад
17.	Представления о зрелой и здоровой личности Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Олпорта, К.Р. Роджерса, А. Маслоу. Здоровая личность в представлении современных авторов	14				14	ПК-1	Блиц опрос
18.	Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики.	14		2		12	ПК-1	Доклад
19.	Понятие о здоровом образе жизни. Структура образа жизни в представлении разных авторов	14				14		
20.	Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни. Подходы к определению индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни	14				14	ПК-1	Тест по теме

21.	Подходы и методы повышения уровня здоровья	14				14	ПК-1	Опрос
22.	Выявление факторов риска здоровья	14		2		12	ПК-1	Реферат
23.	Экологические аспекты здоровья. Образ жизни и здоровье. Индивидуальные особенности человека и здоровье	14				14	ПК-1	Блиц опрос
24.	Индивидуальные особенности человека и здоровье	14				14		
25.	Роль двигательной активности в поддержании и формировании здоровья	14				14	ПК-1	Тест
26.	Оценка рациональности питания. Принципы организации рационального питания	14		2		12	ПК-1	Фронтальный опрос
27.	Физиологические основы влияния движения на здоровье	14				14	ПК-1	Доклад с презентацией
28.	Оздоровительные системы. Составление индивидуальной оздоровительной программы	14				14	ПК-1	Вопросы итогового теста
29.	Контроль	4						
ИТОГО		396	6	8		378		

5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами

обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», ролевых игр, и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1.Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок);

- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2.Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3.Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

1. Ролевая игра

Изучение теоретического материала, выбор и изучение своей роли. Осмысление значения учебной игры, изучение материалов по подготовке к игре: ход игры, инструменты, временные рамки и т.д.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
ПК-1					
Базовый	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные факторы риска здоровья, основные методы оценки физического здоровья, - принципы рационального питания, профилактику вредных привычек, - распространенные методы оздоровления организма, значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья, - преимущества профилактики факторов риска. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить валеологический анализ состояния здоровья; использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной 	<p>Не знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные факторы риска здоровья, основные методы оценки физического здоровья, - принципы рационального питания, профилактику вредных привычек, - распространенные методы оздоровления организма, значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья, - преимущества профилактики факторов риска. <p>Не умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить валеологический анализ состояния здоровья; использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной 	<p>В целом знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные факторы риска здоровья, основные методы оценки физического здоровья, - принципы рационального питания, профилактику вредных привычек, - распространенные методы оздоровления организма, значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья, - преимущества профилактики факторов риска. <p>В целом умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить валеологический анализ состояния здоровья; использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной 	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные факторы риска здоровья, основные методы оценки физического здоровья, - принципы рационального питания, профилактику вредных привычек, - распространенные методы оздоровления организма, значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья, - преимущества профилактики факторов риска. <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить валеологический анализ состояния здоровья; использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной 	

	<p>целью; - вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни; - проводить санитарно-просветительную работу среди населения, использовать современные методы самодиагностики, самооценки здоровья.</p> <p>Владеть: - методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека</p>	<p>целью; - вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни; - проводить санитарно-просветительную работу среди населения, использовать современные методы самодиагностики, самооценки здоровья.</p> <p>Не владеет методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека</p>	<p>целью; - вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни; - проводить санитарно-просветительную работу среди населения, использовать современные методы самодиагностики, самооценки здоровья.</p> <p>В целом владеет методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека</p>	<p>целью; - вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни; - проводить санитарно-просветительную работу среди населения, использовать современные методы самодиагностики, самооценки здоровья.</p> <p>Владеет методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека</p>	
Повышенный	<p>Знать: - основные факторы риска здоровья, основные методы оценки физического здоровья, - принципы рационального питания, - профилактику вредных привычек, - распространенные методы оздоровления организма, значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья, - преимущества профилактики факторов риска.</p>				<p>В полном объеме знает - основные факторы риска здоровья, основные методы оценки физического здоровья, - принципы рационального питания, - профилактику вредных привычек, - распространенные методы оздоровления организма, значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья, - преимущества профилактики факторов риска.</p>
	<p>Уметь: - проводить валеологический анализ состояния здоровья;</p>				<p>В полном объеме умеет - проводить валеологический анализ состояния</p>

	<p>использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью;</p> <p>- вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни;</p> <p>- проводить санитарно-просветительную работу среди населения, использовать современные методы самодиагностики, самооценки здоровья.</p>				<p>здоровья; использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью;</p> <p>- вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни;</p> <p>- проводить санитарно-просветительную работу среди населения, использовать современные методы самодиагностики, самооценки здоровья.</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека</p>				<p>В полном объеме владеет методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека</p>

7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. Формирование здорового образа жизни
2. Уклад, качество, уровень, условия, стиль жизни.
3. Основные понятия восстановительной медицины
4. Диагностические и оздоровительные технологии восстановительной медицины
5. Болезнь и факторы риска, режим труда и отдыха
6. Основы здорового питания современного человека
7. Пищевые вещества и их значение
8. Энергетическая ценность пищи
9. Влияние химического состава пищи на здоровье человека
10. Основы анатомии и физиологии человека
11. Понятие о клетках и тканях
12. Костно-мышечная система, соединение костей
13. Органы дыхания, значение их деятельности для организма

14. Сердечно-сосудистая система. Сердце и его функции
15. Характеристика сосудов, их работа, расположение основных кровеносных сосудов, места для прижатия артерий
16. Пульс, его характеристика, места его определения
17. Первая помощь при несчастных случаях. Основы базисной реанимации
18. Биосоциальная сущность человека
19. Пограничные состояния психического здоровья
20. Психическое здоровье как критерий личности и условия его сохранения
21. Тип высшей нервной деятельности и темперамент
22. Типы и свойства темперамента, роль темперамента в психике и поведении.
23. Психологическая характеристика людей разных типов темперамента
24. Характер в норме и патологии
25. Понятие характера. Типологии характеров
26. Учения К. Юнга, Э. Кречмера, П.Б. Ганнушкина, К. Леонгарда, А.Е. Личко.
27. Эмоциональный стресс и «синдром эмоционального выгорания»
28. Стратегии психологической профилактики наркотической и алкогольной зависимостей

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Что такое валеология.
2. Демографические показатели.
3. Что такое санология.
4. Что такое социальная физиология.
5. Что такое гигиена.
6. Что такое здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье.
7. Болезнь и факторы риска.
8. Оценка состояния здоровья.

9. Образ жизни.
10. Медицинская активность.
11. Режимы труда и отдыха.
12. Влияние образа жизни на долголетие.
13. Что такое уклад, качество, уровень, условия, стиль жизни.
14. Здоровый образ жизни.
15. Поведение и здоровье.
16. Классификация мотивов.
17. Девиантное поведение.
18. Что такое адаптация
19. Понятие адат анионного синдрома.
20. Адаптогены.
21. Биогенные стимуляторы.
22. Наркотические вещества и их действие на человека.
23. Классификация типов зависимости от наркотических препаратов.
24. Валеология дыхания.
25. Валеология питания.
26. Витамины, минеральные вещества.
27. Валеология употребления воды.
28. Физическая культура. Гимнастики. Мышечная активность. Типы физической нагрузки.
29. Иммуитет. Иммуномодуляторы, иммунокорректоры,
30. Медицинское страхование.

Критерии оценки устного ответа:

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

1. По определению ВОЗ, здоровье – это состояние:

1. полного физического и психического благополучия, а не только отсутствие болезней
2. полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

3. полного нервно-психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
4. организма человека, при котором функции его органов и систем уравновешены с окружающей средой и какие-либо болезненные явления отсутствуют

2. Здоровый образ жизни – это:

1. стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья
2. система наиболее существенных, типичных характеристик деятельности, активности человека в единстве как количественных, так и качественных сторон проявления
3. понятие, характеризующее особенности повседневной жизни человека, охватывая труд, быт, формы использования свободного времени, нормы и правила поведения
4. качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека

3. По определению ВОЗ, здоровый образ жизни – это:

1. Стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья
2. система наиболее существенных, типичных характеристик деятельности, активности человека в единстве как количественных, так и качественных сторон проявления
3. понятие, характеризующее особенности повседневной жизни человека, охватывая труд, быт, формы использования свободного времени, нормы и правила поведения
4. оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды

4. Дайте наиболее полное определение понятию «условия жизни»:

1. факторы, которые способствуют большему распространению или повышенной вероятности возникновения новых случаев данного заболевания
2. факторы, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья
3. факторы, опосредующие и обуславливающие образ жизни, определяющие его или сопутствующие ему
4. порядок общественной жизни, быта, культуры

5. По определению ВОЗ, образ жизни – это:

1. стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья
2. система наиболее существенных, типичных характеристик деятельности, активности человека в единстве как количественных, так и качественных сторон проявления
3. понятие, характеризующее особенности повседневной жизни человека, охватывая труд, быт, формы использования свободного времени, нормы и правила поведения
4. качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека

6. Основные факторы, формирующие здоровье:

1. окружающая среда, наследственность и здравоохранение
2. образ жизни, наследственность и окружающая среда
3. образ жизни, окружающая среда и здравоохранение
4. образ жизни, наследственность и здравоохранение

7. Ведущий фактор, определяющий здоровье:

1. уровень развития и доступность медицинской помощи
2. наследственность
3. состояние окружающей среды
4. образ жизни

8. Факторы, которые гипотетически связаны с развитием того или иного заболевания, сопутствующие распространению или повышенной вероятности возникновения новых случаев данного заболевания – это:

1. образ жизни
2. факторы риска
3. условия жизни
4. факторы окружающей среды

9. Вклад образа жизни в общую структуру формирования здоровья, согласно определению ВОЗ, составляет:

1. 8-10%
2. 18-20%
3. 20-25%
4. 50%

10. Вклад окружающей среды в общую структуру формирования здоровья, согласно определению ВОЗ, составляет:

1. 8-10%
2. 18-20%
3. 20-25%
4. 50%

11. Компоненты здорового образа жизни:

- 1) пассивное курение
- 2) активный отдых
- 3) рациональное питание
- 4) сексуальное поведение, не наносящее вреда здоровью

12. Компоненты здорового образа жизни:

1. соблюдение правил личной и общественной гигиены
2. пассивное курение
3. оптимальный двигательный режим
4. нерациональное питание

13. К компонентам здорового образа жизни относятся:

1. отказ от саморазрушающего поведения
2. рациональная организация труда и отдыха
3. несбалансированное питание
4. повышение уровня профессиональных знаний

14. К компонентам здорового образа жизни относятся:

1. оптимальный двигательный режим
2. рациональная организация труда и отдыха
3. сбалансированное рациональное питание
4. стиль поведения в обществе

15. К компонентам здорового образа жизни относятся:

1. отказ от саморазрушающего поведения
2. повышение производительности труда
3. профилактика психоэмоционального неблагополучия и стрессов
4. повышение уровня медицинских знаний

16. Установить соответствие между видом здоровья и его отличительными признаками:

1. физическое
2. психическое
3. нравственное
4. репродуктивное
5. сознательное отношение к труду, активное неприятие вредных привычек
6. рост, масса тела и окружность грудной клетки, соответствующие возрастнo-половым нормативам
7. высокий уровень развития памяти и внимания, адекватные поведенческие реакции
8. отсутствие анатомических, физиологических и психологических препятствий для оплодотворения и вынашивания ребенка

17. Установить соответствие между факторами, определяющими здоровье человека и элементами их характеризующими:

1. биологические

2. социально-экономические
3. природные
4. психофизиологические
5. условия труда, быта, отдыха
6. пол, возраст, генотип
7. коммуникабельность, стрессоустойчивость
8. климат, погода, флора и фауна

18. Установить соответствие между идентичными понятиями категорий условий жизни:

1. экономическая
2. социологическая
3. социально-психологическая
4. социально-экономическая
5. уклад жизни
6. стиль жизни
7. уровень жизни
8. качество жизни

19. Установить соответствие между категорией условий жизни и элементами её характеризующими:

1. уклад жизни
2. стиль жизни
3. уровень жизни
4. качество жизни
5. среднедушевой размер национального дохода
6. индивидуальные особенности поведения
7. качество жилищных условий
8. порядок общественной жизни

20. Установить соответствие между уровнем здоровья и соответствующим функциональным состоянием организма:

1. полное здоровье
2. донозологическое состояние
3. преморбидное состояние
4. болезнь
5. срыв адаптации со значительным снижением функциональных возможностей организма
6. напряжение механизмов адаптации
7. достаточные адаптационные возможности организма, позволяющие оптимально адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды
8. снижение функциональных резервов организма

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

Ключи к тестовым заданиям.

Шкала оценивания (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

Критерии оценки тестового материала по дисциплине

«Валеология»:

- ✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

- ✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения
- ✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;
- ✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI

- 10.12737/13650. - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1911860> – Режим доступа: по подписке.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - Москва : Флинта: Наука, 2011. - 448 с.: 60x88 1/16. - ISBN 978-5-89349-329-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/495887>

б) дополнительная учебная литература

1. Вайнер Э. Н. Валеология:учеб. для вузов/Э. Н. Вайнер.-М.:Флинта,2008, ISBN 978-5-89349-329-0.-416.
2. Козлов, А. И. Экология человека. Питание : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 187 с. — (Бакалавр. Академический курс. Модуль). — ISBN 978-5-534-01140-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/448158>
3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/447858>

9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Ролевая игра	Изучение теоретического материала, выбор и изучение своей роли. Осмысление значения учебной игры, изучение материалов по подготовке к игре: ход игры, инструменты, временные рамки и т.д.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023/2024 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12 мая 2023 г.	с 12.05.2023 г. по 12.05.2024 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2023/2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: https://kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	Бессрочный
2023/2024 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория №501 (учебно-лабораторный корпус) для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированная мебель:

– столы ученические, стулья, доска меловая.

Учебно-наглядные пособия (в электронном виде).

Технические средства обучения:

Телевизор, системный блок с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

2. Научный зал, 20 мест, 10 компьютеров (учебно-лабораторный корпус, ауд.101)

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

3. Читальный зал, 80 мест, 10 компьютеров (учебно-лабораторный корпус, ауд. 102а).

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

Дисплей Брайля ALVA с программой экранного увеличителя MAGic Pro;

стационарный видеоувеличитель Clear View с монитором;

2 компьютерных роллера USB&PS/2; клавиатура с накладкой (ДЦП);

акустическая система свободного звукового поля Front Row to Go/\$;

персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

4. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (учебно-лабораторный корпус, ауд.507)

Специализированная мебель:

– столы ученические, стулья, доска меловая.

Учебно-наглядные пособия (в электронном виде).

Технические средства обучения:

- ноутбуки в количестве 3 шт. с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная

- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
4. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
5. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
6. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [Электронный ресурс]. - <https://wciom.ru/>.
2. Официальный сайт Аналитического центра ЛЕВАДА-ЦЕНТР [Электронный ресурс]. - <https://www.levada.ru/>.

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для лиц с ОВЗ и/или с инвалидностью РПД разрабатывается на основании «Положения об организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева».

12. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы; - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (с 30.03.2021 по 30.03.2022г.). 		
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 179 ЭБС от 25.03.2022г. (с 30.03.2022 по 30.03.2023г.). 		
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г. - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 915 ЭБС от 12.05.2023г. (с 12.05.2023 по 12.05.2024г.). 		