

**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
Кафедра физического воспитания и общественного здоровья**

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

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 - 2026

(по учебному плану)

Карачаевск, 2026

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 2026-2027 уч. год.

Протокол № 8 от 23.04.2026 г.

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.....	4
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
5.2. Примерная тематика курсовых работ.....	7
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	7
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. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	12
7.3 Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	12
7.3.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:	12
7.3.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет).....	14
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	15
а) основная литература	15
б) дополнительная учебная литература	15
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	15
9.1. Общесистемные требования	15
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	16
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	16
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	16
11. Лист регистрации изменений.....	18

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.
- смотивировать 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»).

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе, во 2 семестре.

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
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, контролировать эффективность их выполнения.

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.

Объём 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)	2 сем. - 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	14				14	ПК-1	Реферат

	здоровья							
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). Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы). Здоровье и гармония	14		2		12	ПК-1	Опрос
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	14				14	ПК-1	Доклад

	здоровья. Здоровье как всесторонняя самореализация личности. Гуманистическая модель здоровой личности							
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. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые

при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами

лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

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.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

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	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.	Не 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.	В целом 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.	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.	
	Уметь: - проводить валеологический анализ состояния здоровья; использовать физические, психологические и	Не умеет - проводить валеологический анализ состояния здоровья; использовать физические, психологические и	В целом умеет - проводить валеологический анализ состояния здоровья; использовать физические, психологические и	Умеет - 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. Владеть: - методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека	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. Не владеет методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека	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. В целом владеет методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека	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. Владеет методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека	
Повышенный	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. Уметь:				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. В полном объеме

- 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. Владеть: - методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека				умеет - 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. В полном объеме владеет методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности человека
---	--	--	--	---

7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inYE-lokalnye-akty/>

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

7.3.1. 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.

7.3.2. 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.

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, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). - DOI 10.12737/13650. - ISBN 978-5-16-019625-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2131184>. — Режим доступа: по подписке.
2. Прохорова, Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 110 с. — (Библиотека малых словарей «ИНФРА-М»). - ISBN 978-5-16-013211-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2030818>— Режим доступа: по подписке

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. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 332 ЭБС от 02.06.2026 г.	от 02.06.2026г. до 02.06.2027г.

	Электронный адрес: https://znanium.com от	
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 12 от 02.02.2026 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 02.02.2026г. до 02.02.2027г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. 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 (Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.)
5. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
6. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

9.4. 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/>.

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

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным

программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
Обновлены договоры - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 332 эбс от 02.06.2026 г. Действует до 02.06.2027 г.	03.06.2026 г., протокол № 8	03.06.2026 г.