

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета  Небольсин В.А.

«27» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

«Валеология»

**Направление подготовки** 12.03.04 БИОТЕХНИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ

**Профиль** «Биотехнические и медицинские аппараты и системы»

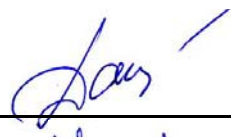
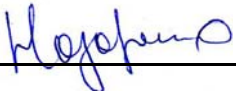
**Квалификация выпускника** бакалавр

**Нормативный период обучения** 4 года / 5 лет

**Форма обучения** очная / заочная

**Год начала подготовки** 2017

Автор программы

 /Данилова Ю.С./  
 /Назаренко Е.А./

Заведующий кафедрой  
Системного анализа и  
управления в медицинских  
системах

 /Родионов О.В./

Руководитель ОПОП

 /Родионов О.В./

Воронеж 2017

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели дисциплины

– сформировать у студентов четкие представления от основных понятиях валеологии: жизнь, смерть, здоровье, болезнь, гомеостаз, адаптация «третье состояние», образ жизни, генотип и фенотип и другие, возможность использования этих понятий в организации здорового образа жизни.

### 1.2. Задачи освоения дисциплины

– формирование у студентов навыков здорового образа жизни;  
– ознакомление студентов с преморбидными признаками состояния здоровья и физического состояния;  
предложить теоретическое обоснование здорового образа жизни.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Валеология» относится к дисциплинам вариативной части (дисциплина по выбору) блока Б1.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

ОПК-1 - способностью представлять адекватную современному уровню знаний научную картину мира на основе знания основных положений, законов и методов естественных наук и математики

ПКВ-7 - способностью владеть методами профилактики производственного травматизма, профессиональных заболеваний, предотвращения экологических нарушений

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
ОПК-1	<p>Знать основные базовые понятия валеологии: жизнь и смерть, здоровье и болезнь и др.; компоненты ЗОЖ – здорового образа жизни: психические, эмоциональные, физкультурные и социальные аспекты ЗОЖ; элементы ЗОЖ в семейном, учебном и профессиональном воспитании и образовании; начальные преморбидные признаки изменения физического состояния</p> <p>Уметь составить личный план оптимизации образа жизни до уровня ЗОЖ; предусматривать в любой функциональной социальной системе материальное обеспечение ЗОЖ (семья, трудовой коллектив и др.); воспитывать у себя и окружающих установку на ЗОЖ; принимать участие в валеологических акциях по профилактике воздействия факторов риска на</p>

	жизнь и здоровье (алкоголизм, нарко- и токсикомания, проституция и др.); воспитать основные направления регулирования индивидуального биоритма; разрабатывать комплексы физических упражнений для профилактики умственного утомления и переутомления
	Владеть навыками регулирования и корректирования веса тела; навыками составления рационального режима труда и отдыха; навыками расчета собственных биоритмов и использования их в оптимизации деятельности; навыками формирования элементов здорового образа жизни; навыками повышения стрессоустойчивости; навыками применения навыков психологической защиты; навыками контроля и самоконтроля физического состояния; навыками борьбы с вредными привычками; навыками преодоления гипокинеза
ПКВ-7	Знать управление безопасностью жизнедеятельности
	Уметь выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности; использовать нормативные документы по охране труда
	Владеть понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда; навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности и защиты окружающей среды.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Валеология» составляет 3 з.е.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий  
**очная форма обучения**

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры
		4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	36	36
В том числе:		
Лекции	18	18

Практические занятия (ПЗ)	18	18
<b>Самостоятельная работа</b>	72	72
Виды промежуточной аттестации - зачет	+	+
Общая трудоемкость: академические часы зач.ед.	108 3	108 3

### заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры	
			4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	14		14
В том числе:			
Лекции	6		6
Практические занятия (ПЗ)	8		8
<b>Самостоятельная работа</b>	90		90
<b>Контрольная работа</b>	+		+
Часы на контроль	4		4
Виды промежуточной аттестации - зачет	+		+
Общая трудоемкость: академические часы зач.ед.	108 3		108 3

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

#### очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Валеологический анализ факторов здоровья	Валеологический анализ факторов здоровья: генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни. ЗОЖ. История и предпосылки развития валеологии. Место валеологии в системе наук	4	2	12	18
2	Факторы здоровья	Состояние окружающей среды, условия и образ жизни как факторы здоровья. Человек как биосоциальная система. Противоречия между эволюционным прошлым человека и современным образом жизни. Болезни XXI века	4	2	12	18
3	Валеологический анализ ЗОЖ	Валеологический анализ здорового образа жизни – ЗОЖ. Базовые составляющие ЗОЖ: труд, отдых, рациональное питание, сон, физическая культура, отсутствие вредных привычек, навыки психологической саморегуляции, режим дня, профессиональная деятельность, увлечения, семейное положение.	4	2	12	18
4	Психические основы здоровья	Психологические основы здоровья. Психическое здоровье и способы его регулирования. Духовное, душевное и соматическое здоровья. Преморбидные состояния и психические заболевания.	2	4	12	18

		Состояния фрустрации, депрессии, внутренней конфликтности. Психологические эквиваленты – образ мыслей, формирующий образ жизни. Изменение стереотипов мышления. Психогенетика. Эмоциональный стресс.				
5	Рациональное питание	Валеологические предпосылки рационального питания. Значение питания в обеспечении гармоничной жизнедеятельности. Роль натурального питания и влияние на организм неправильного сочетания пищевых веществ, специй, искусственных добавок. Питание по группе крови. Биологически активные добавки. Белки, жиры и углеводы в рационе. Минеральные соли и витамины.	2	4	12	18
6	Рациональная организация жизнедеятельности	Рациональная организация жизнедеятельности человека. Задачи рациональной организации, учет профессиональных и социальных факторов семейно-бытового статуса, уровня культуры. Особенности рациональной организации жизнедеятельности школьников, студентов и работников умственного труда. Режим труда и отдыха школьника, студента, работника умственного труда.	2	4	12	18
<b>Итого</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>

### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Лекц	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Валеологический анализ факторов здоровья	Валеологический анализ факторов здоровья: генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни. ЗОЖ. История и предпосылки развития валеологии. Место валеологии в системе наук	1	2	15	18
2	Факторы здоровья	Состояние окружающей среды, условия и образ жизни как факторы здоровья. Человек как биосоциальная система. Противоречия между эволюционным прошлым человека и современным образом жизни. Болезни XXI века	1	2	15	18
3	Валеологический анализ ЗОЖ	Валеологический анализ здорового образа жизни – ЗОЖ. Базовые составляющие ЗОЖ: труд, отдых, рациональное питание, сон, физическая культура, отсутствие вредных привычек, навыки психологической саморегуляции, режим дня, профессиональная деятельность, увлечения, семейное положение.	1	1	15	17
4	Психические основы здоровья	Психологические основы здоровья. Психическое здоровье и способы его регулирования. Духовное, душевное и соматическое здоровья. Преморбидные состояния и психические заболевания. Состояния фрустрации, депрессии, внутренней конфликтности. Психологические эквиваленты – образ мыслей, формирующий образ жизни. Изменение стереотипов мышления. Психогенетика. Эмоциональный стресс.	1	1	15	17
5	Рациональное питание	Валеологические предпосылки рационального питания. Значение питания в обеспечении гармоничной жизнедеятельности. Роль натурального питания и влияние на организм неправильного сочетания пищевых веществ, специй,	1	1	15	17

		искусственных добавок. Питание по группе крови. Биологически активные добавки. Белки, жиры и углеводы в рационе. Минеральные соли и витамины.				
6	Рациональная организация жизнедеятельности	Рациональная организация жизнедеятельности человека. Задачи рациональной организации, учет профессиональных и социальных факторов семейно-бытового статуса, уровня культуры. Особенности рациональной организации жизнедеятельности школьников, студентов и работников умственного труда. Режим труда и отдыха школьника, студента, работника умственного труда.	1	1	15	17
<b>Итого</b>			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>104</b>

## 5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

## 6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы для очной формы обучения.

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины предусматривает выполнение контрольных работ в 4 семестре для заочной формы обучения.

Примерная тематика контрольной работы: «Валеология – наука о здоровье».

Задачи, решаемые при выполнении контрольной работы:

- рассмотреть предложенную тему на современном уровне,
- отразить современные подходы.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

### 7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
ОПК-1	Знать основные базовые понятия валеологии: жизнь и смерть, здоровье и болезнь и др.; компоненты ЗОЖ – здорового образа жизни: психические, эмоциональные,	Активная работа на лекционных и практических занятиях	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

	<p>физкультурные и социальные аспекты ЗОЖ; элементы ЗОЖ в семейном, учебном и профессиональном воспитании и образовании; начальные преморбидные признаки изменения физического состояния</p>			
	<p>Уметь составить личный план оптимизации образа жизни до уровня ЗОЖ; предусматривать в любой функциональной социальной системе материальное обеспечение ЗОЖ (семья, трудовой коллектив и др.); воспитывать у себя и окружающих установку на ЗОЖ; принимать участие в валеологических акциях по профилактике воздействия факторов риска на жизнь и здоровье (алкоголизм, нарко- и токсикомания, проституция и др.); воспитать основные направления регулирования индивидуального биоритма; разрабатывать комплексы физических упражнений для профилактики умственного утомления и переутомления</p>	Решение стандартных практических задач	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	<p>Владеть навыками регулирования и корректирования веса тела; навыками составления рационального режима труда и отдыха; навыками расчета собственных биоритмов и использования их в оптимизации деятельности; навыками формирования элементов здорового образа жизни; навыками повышения стрессоустойчивости; навыками применения навыков психологической защиты; навыками контроля и самоконтроля физического состояния; навыками борьбы с вредными привычками; навыками преодоления гипокинеза</p>	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
ПКВ-7	<p>Знать управление безопасностью жизнедеятельности</p>	Активная работа на лекционных и практических занятиях	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	<p>Уметь выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных</p>	Решение стандартных практических задач	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

	условий жизнедеятельности; использовать нормативные документы по охране труда			
	Владеть понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда; навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности и защиты окружающей среды.	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

### 7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 4 семестре для очной и заочной форм обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
ОПК-1	Знать основные базовые понятия валеологии: жизнь и смерть, здоровье и болезнь и др.; компоненты ЗОЖ – здорового образа жизни: психические, эмоциональные, физкультурные и социальные аспекты ЗОЖ; элементы ЗОЖ в семейном, учебном и профессиональном воспитании и образовании; начальные преморбидные признаки изменения физического состояния	Тест	Выполнение теста на 70-100%	Выполнение менее 70%
	Уметь составить личный план оптимизации образа жизни до уровня ЗОЖ; предусматривать в любой функциональной социальной системе материальное обеспечение ЗОЖ (семья, трудовой коллектив и др.); воспитывать у себя и окружающих установку на ЗОЖ; принимать участие в валеологических акциях по профилактике воздействия факторов риска на жизнь и здоровье (алкоголизм, нарко- и токсикомания, проституция и др.); воспитать основные направления регулирования индивидуального биоритма; разрабатывать комплексы физических упражнений для профилактики умственного утомления и переутомления	Решение стандартных практических задач	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены



	Владеть навыками регулирования и корректирования веса тела; навыками составления рационального режима труда и отдыха; навыками расчета собственных биоритмов и использования их в оптимизации деятельности; навыками формирования элементов здорового образа жизни; навыками повышения стрессоустойчивости; навыками применения навыков психологической защиты; навыками контроля и самоконтроля физического состояния; навыками борьбы с вредными привычками; навыками преодоления гипокинеза	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены
ПКВ-7	Знать управление безопасностью жизнедеятельности	Тест	Выполнение теста на 70-100%	Выполнение менее 70%
	Уметь выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности; использовать нормативные документы по охране труда	Решение стандартных практических задач	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены
	Владеть понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда; навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности и защиты окружающей среды.	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены

## **7.2 Примерный перечень оценочных средств ( типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)**

### **7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию**

1. Что такое валеология?
  - 1) Наука о кошках
  - 2) Учение о логике
  - 3) Наука и здоровье.
  
2. Что такое санология?
  - 1) Наука о святках
  - 2) Валеология

- 3) Чинопочитание
3. Что такое адаптация?
- 1) Звукоснимание с дисков и пластинок
  - 2) Приспособление
  - 3) Устойчивость организма
4. Что такое здоровье?
- 1) Мощь, сила и красота
  - 2) Большой рост и могучий вес
  - 3) Состояние равновесия между потенциалом человека и условиями среды
5. Что такое генотип?
- 1) Наследственное заболевание
  - 2) Совокупность генов, локализованных в хромосомах
  - 3) Научное направление в генной инженерии
6. Что такое фенотип?
- 1) Принадлежность к классу млекопитающих
  - 2) Принадлежность к виду *Homo sapiens*
  - 3) Совокупность всех признаков организма, сформировавшихся в процессе его развития
7. Что изучает общая валеология?
- 1) Методология валеологии как науки
  - 2) Проблемы здоровья и болезни
  - 3) Проблемы жизни и смерти
8. Что изучает медицинская валеология?
- 1) Диагностику заболеваний
  - 2) Новые методы лечения заболеваний
  - 3) Различия между здоровьем и болезнью, обеспечение ЗОЖ
9. Что изучает педагогическая валеология?
- 1) Диагностику занятий физической культурой
  - 2) Образование, обучение и воспитание здорового образа жизни
  - 3) Потребление общества в оформлении нации
10. Что изучает возрастная валеология?
- 1) Социализацию личности
  - 2) Динамику уровня здоровья в зависимости от возраста
  - 3) Генетические программы человека

### **7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач**

1. Что такое психологические показатели здоровья?
  - 1) Эмоционально-волевая, мыслительная и интеллектуальная сферы
  - 2) Частота пульса
  - 3) Вменяемость
  
2. Что такое функциональные показатели здоровья?
  - 1) Работа печени
  - 2) Нормальное состояние органов и систем
  - 3) Мышечный тонус
  
3. Что такое социально-духовные показатели здоровья?
  - 1) Вера в бога
  - 2) Интернационализм
  - 3) Достойные нравственные ценности
  
4. Что такое клинические показатели здоровья?
  - 1) Отсутствие признаков болезни
  - 2) Оптимизм
  - 3) Коммуникабельность
  
5. Сколько выделено паспортных возрастных периодов развития человека в онтогенезе?
  - 1) 9
  - 2) 11
  - 3) 14
  
6. Сколько видов гипокинезии выделено в валеологии?
  - 1) 7
  - 2) 6
  - 3) 8
  
7. Есть ли различие в терминах «гипокинезия» и «гиподинамика»?
  - 1) да
  - 2) нет
  
8. Есть ли различие в понятиях «физическая культура» и «спорт»?
  - 1) да
  - 2) нет
  
9. Что относится к векторам поведения и эмоций?
  - 1) Тип высшей нервной деятельности
  - 2) Экстра / интерверсия
  - 3) Пол
  
10. Сколько микроэлементов имеют физиологическое значение для

человека?

- 1) 21
- 2) 44
- 3) 76

### **7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач**

1. Что изучает профессиональная валеология?
  - 1) Зависимость здоровья человека от особенностей его профессии
  - 2) Диагностику и лечение профзаболеваний
  - 3) Уровень образования специалистов-валеологов
  
2. Что изучает специальная валеология?
  - 1) Валеологию преступников
  - 2) Влияние экстремальных факторов на здоровье
  - 3) Здоровье космонавтов
  
3. Что изучает семейная валеология?
  - 1) Здоровье семьи
  - 2) Мафиозные семьи
  - 3) Средства обеспечения здоровья всех поколений в семье
  
4. Что изучает экологическая валеология?
  - 1) Влияние антропогенных применений в природе на здоровье человека
  - 2) Безопасность жизнедеятельности
  - 3) Состояние здоровья экологов
  
5. Что изучает социальная валеология?
  - 1) Здоровье нации
  - 2) Здоровье человека в социальной среде
  - 3) Здоровье отдельных социальных групп
  
6. Что такое факторы риска здоровья?
  - 1) Купание зимой в проруби - моржевание
  - 2) Увлечение спортивными зрелищами
  - 3) Неблагоприятные факторы, вызывающие заболевания
  
7. Что такое генетические показатели здоровья?
  - 1) Отсутствие наследственных дефектов
  - 2) Благополучный внешний вид
  - 3) Здоровые дети в семье
  
8. Что такое биохимические показатели здоровья?
  - 1) Количество глюкозы в крови
  - 2) Показатели биологических тканей и жидкостей
  - 3) Отсутствие глистов

9. Что такое метаболические показатели здоровья?

- 1) Астеническая конституция
- 2) Функции почек
- 3) Обмен веществ

10. Что такое иммунитет?

- 1) Адаптивность
- 2) Распад белка в организме
- 3) Защита от веществ и существ, несущих признаки генетически чужеродной информации

#### **7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету**

1. Понятие валеологии
2. Предмет валеологии
3. Методы валеологии
4. Цель валеологии
5. Задачи валеологии
6. Определяющие признаки наук о здоровье
7. Проблема здоровья в науках о человеке
8. Валеология как междисциплинарное научное направление
9. Взаимосвязь валеологии с другими науками
10. Генетические предпосылки здоровья
11. Учет наследственных факторов в построении ЗОЖ
12. Образ жизни родителей и наследственность
13. Наследственность и врожденная патология
14. Экологические факторы здоровья и наследственность
15. Экология и образ жизни современного человека
16. Понятие об экологической патологии
17. Роль медицины в обеспечении здоровья
18. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости
19. Образ жизни и здоровье
20. Понятие о ЗОЖ
21. Критерии здоровья человека
22. Компоненты ЗОЖ и их характеристика
23. Цивилизация, образ жизни и здоровье человека
24. Социальные факторы, обуславливающие образ жизни современного человека
25. Культурологические факторы образа жизни современного человека
26. Гомеостаз
27. Противоречия биологического и социального в обеспечении здоровья человека
28. Адаптация
29. Генотип и фенотип

30. Понятие о здоровье и его классификация

### 7.2.5 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Не предусмотрено учебным планом

### 7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит 3 вопроса и задачу. Каждый правильный ответ на вопрос в билете оценивается в 5 баллов, задача оценивается в 10 баллов (5 баллов верное решение и 5 баллов за верный ответ). Максимальное количество набранных баллов – 25.

1. Оценка «Неудовлетворительно» ставится в случае, если студент набрал менее 10 баллов.

2. Оценка «Удовлетворительно» ставится в случае, если студент набрал от 10 до 15 баллов

3. Оценка «Хорошо» ставится в случае, если студент набрал от 15 до 20 баллов.

4. Оценка «Отлично» ставится, если студент набрал от 20 до 25 баллов.)

### 7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Валеологический анализ факторов здоровья	ОПК-1, ПКВ-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
2	Факторы здоровья	ОПК-1, ПКВ-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
3	Валеологический анализ ЗОЖ	ОПК-1, ПКВ-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
4	Психические основы здоровья	ОПК-1, ПКВ-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
5	Рациональное питание	ОПК-1, ПКВ-7	Тест, контрольная работа, защита реферата
6	Рациональная организация жизнедеятельности	ОПК-1, ПКВ-7	Тест, контрольная работа, защита реферата

### 7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста экзаменатором и выставляется оценка согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение стандартных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение прикладных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется

проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

## **8 УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

### **8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. – Медицинская валеология. – Р-н – Д, 2002
2. Вайнер Э. Н. Валеология. – М., 2004
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М., 2010
4. Вайнер Э. Н. Общая валеология. – Липецк, 2008
5. Баткина И. Б., Чернов В. И. Методические указания «Пути оптимизации психологического климата» – Воронеж, 2008.
6. Баткина И. Б., Чернов В. И. Методические указания «Самоконтроль в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ)» – Воронеж, 2008.
7. Баткина И. Б., Огнев А. С. Методические указания «Аутотренинг и психологическая саморегуляция». – Воронеж 2008.
8. Баткина И. Б. Стрессоустойчивость как реализация оптимизма личности. МУ. 2005 г.
9. Баткина И. Б. Психологические особенности хронобиологии личности. МУ. 2005 г.
10. Баткина И. Б. Методы психодиагностики стрессоустойчивости личности. МУ. 2006 г.

### **8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

Microsoft Word, Internet Explorer, Google Chrome.

## **9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Плакаты по разделам дисциплины.

Раздаточный материал.

Контрольные тестовые материалы.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

По дисциплине «Валеология» читаются лекции, проводятся практические занятия.

Основой изучения дисциплины являются лекции, на которых излагаются наиболее существенные и трудные вопросы, а также вопросы, не

нашедшие отражения в учебной литературе.

Практические занятия направлены на приобретение практических навыков обсуждения определенной темы. Занятия проводятся в форме проблемно-ориентированной дискуссии.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на лекции или на практическом занятии.
Практическое занятие	Конспектирование рекомендуемых источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: <ul style="list-style-type: none"><li>- работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций;</li><li>- выполнение домашних заданий и расчетов;</li><li>- работа над темами для самостоятельного изучения;</li><li>- участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад;</li><li>- подготовка к промежуточной аттестации.</li></ul>
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.