

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума Ученого совета ННГУ  
протокол от  
«20» апреля 2021 г. № 1

**Рабочая программа дисциплины**

**Основы валеологии**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

**Специалитет**

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения**

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

**Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Квалификация (степень)

специалитет

*(бакалавр / магистр / специалист)*

Форма обучения

очная

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Арзамас  
2021 год

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума ученого совета ННГУ  
(протокол от 14.12 2021 г. № 4)

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
НА 2022-2023 уч.г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины и приложение  
к ней (фонд оценочных средств дисциплины) одобрены без изменений**

Протокол заседания кафедры биологии, географии и химии  
(протокол от 18.11.2021 №12)  
заведующий кафедрой д.б.н., доцент О.И. Недосеко

Решение методической комиссии Арзамасского филиала ННГУ  
(протокол от 05.12.2021 №4)  
председатель методической комиссии к.п.н., доцент Т.А. Полякова

### 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы валеологии» относится к дисциплинам базовой части ОПОП 44.05.01 специальности подготовки Педагогика и психология девиантного поведения, специализация Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения. По итогам изучения курса студенты сдают зачет.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

**Цель** дисциплины – формирование и развитие компетенций профессиональной деятельности, характеризующих способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

<b>Формируемые компетенции (Код/ Формулировка)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (компонентный состав компетенции)</b>
<i>ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</i>	31 (ОК-9) знать основы здорового образа жизни У1 (ОК-9) уметь организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни В1 (ОК-9) владеть технологией разработки рекомендаций и вносить предложения по развитию культуры здоровья
<i>ПК-5 способностью реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей</i>	31 (ПК-5) знать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков У1 (ПК-5) уметь разрабатывать рекомендации, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей В1 (ПК-5) владеть навыками реализации технологий, ориентированных на формирование установок в отношении здорового образа жизни у детей и подростков
<i>ОПК ОС-2. Способностью осуществлять профессиональную деятельность, направленную на формирование культуры здорового образа жизни</i>	31 (ОПК ОС-2) знать теоретические аспекты здорового образа жизни. У1 (ОПК ОС-2) уметь разрабатывать рекомендации, ориентированные на формирование культуры здорового образа жизни В1 (ОПК ОС-2) владеть навыками реализации технологий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з.е.	
часов по учебному плану, из них	72	
<b>Контактная работа, в том числе: аудиторные занятия:</b>		
– занятия лекционного типа	18	
– занятия семинарского типа	18	
контроль самостоятельной работы	1	
<b>Промежуточная аттестации</b> зачёт		
<b>Самостоятельная работа</b>	35	

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

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)		Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (контроль)		теоретического обучения	
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Тема 1. Валеология – учение о здоровом образе жизни. Валеологический анализ факторов здоровья	16		4		4						8	
Тема 2. Двигательная активность и здоровье	8		2		2						4	
Тема 3. Психологические основы здоровья	16		4		4						8	
Тема 4. Иммуитет и	16		4		4						8	

здоровье. Рациональная организация жизнедеятельности														
Тема 5. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	15		4		4								7	
<b>Зачет</b>	1								1					
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>18</b>		<b>18</b>				<b>1</b>				<b>35</b>	

Тема 1. Валеология – учение о здоровом образе жизни. Валеологический анализ факторов здоровья: Предпосылки возникновения валеологии. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Технологии повышения культуры здоровья с учетом возрастных особенностей.

Тема 2. Двигательная активность и здоровье: Эволюционные предпосылки двигательной активности. Физиологические основы двигательной активности. Характеристика состояний, возникающих при физической нагрузке.

Тема 3. Психологические основы здоровья: Психика и центральная нервная система. Эмоции и эмоциональный стресс. Основы психогенетики. Типология индивидуальных психических особенностей.

Тема 4. Иммуитет и здоровье. Рациональная организация жизнедеятельности: Понятие об иммунитете. Классификация защитных механизмов. Специфические защитные механизмы. Неспецифические защитные механизмы. Физиология иммунитета. Кооперация иммунокомпетентных клеток. Факторы риска иммунитета. Механизмы терморегуляции. Валеологические основы закаливания.

Валеологические аспекты сексуальных отношений. Сексуальная зрелость и сексуальная ориентация. Планирование семьи и методы контрацепции. Понятие «рискованное половое поведение». Болезни, передаваемые половым путем. Социально-психологические и нравственные аспекты ВИЧ-инфекции. Профилактика венерических заболеваний, ВИЧ-инфекции и нарушений репродуктивного здоровья. Технологии разработки рекомендаций по развитию и повышению уровня культуры здоровья у детей и подростков. Навыки саморегуляции в ситуациях преодоления стрессовых ситуаций.

Тема 5. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования: Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья. Античный эталон здоровья. Адаптационная модель здоровья. Картина мира и образ человека в мировоззрении Нового времени. Экзистенциальное отношение к личности в современной валеологии. Гуманистическая модель здоровой личности. Роль педагога в формировании и развитии здорового образа жизни человека.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.

#### **4. Образовательные технологии**

**Образовательные технологии, способствующие развитию компетенций, формируемых дисциплиной:**

– **технология проблемного обучения** – стимулирование проявления активности, инициативы, самостоятельности, творчества, решения теоретических и практических задач, развития интеллектуальных способностей: обобщения, систематизации, анализа, синтеза и др. Методы проблемного обучения: проблемное изложение, частично-поисковый метод, исследовательский метод.

– **технология контекстного обучения** – использование системы дидактических форм, методов и средств для моделирования предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

– **технология обучения в сотрудничестве** – формирование умений работать сообща во временных командах и группах, добиваться качественных образовательных результатов на основе межличностной коммуникации, принятия оптимальных решений, развития лидерских качеств. Технология основана на эмоциональных переживаниях, связанных со стремлением к общему успеху и коллективным достижениям, и формировании личностных качеств, необходимых для эффективной работы в команде или в коллективе. Технология предполагает использование метода групповой работы.

– **информационные образовательные технологии** направлены на овладение средствами поиска, применения и переработки учебной или научной информации средствами компьютерной техники, Интернета, аудио- и видеотехники.

### **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента. Самостоятельная внеаудиторная работа студентов заключается в: подготовке учебно-исследовательских реферативных работ, мультимедийных презентаций, выполнение тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовка к зачёту по дисциплине.

#### **Формы самостоятельной работы**

1. Изучение программного материала по учебникам, учебным и методическим пособиям, другим источникам.
2. Выполнение практических контрольных заданий.
3. Работа с компьютерными обучающими программами, электронными учебниками, тестовыми системами.
4. Работа со средствами телекоммуникации, в том числе электронной почтой, Интернетом и т.д.
5. Использование электронных библиотек, распределенных и централизованных издательских систем.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс Основы валеологии, созданный в системе электронного обучения ННГУ- <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=9436>

### **6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:**

**6.1. перечень компетенций дисциплины с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Контролируемые (разделы или темы дисциплины)</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости/ промежуточной аттестации</b>
<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций</b>		

<b><i>ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</i></b>		
31 (ОК-9) знать основы здорового образа жизни У1 (ОК-9) уметь организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни В1 (ОК-9) владеть технологией разработки рекомендаций и вносить предложения по развитию культуры здоровья	1-5	Устный и письменный опросы Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Защита презентаций составленных по теме Учебно-исследовательские реферативные работы тестирование <b>зачет</b>
<b><i>ПК-5 способностью реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей</i></b>		
31 (ПК-5) знать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков У1 (ПК-5) уметь разрабатывать рекомендации, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей В1 (ПК-5) владеть навыками реализации технологий, ориентированных на формирование установок в отношении здорового образа жизни у детей и подростков	1-5	Устный и письменный опросы Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Защита презентаций составленных по теме Учебно-исследовательские реферативные работы Тестирование <b>зачет</b>

### Шкала оценивания сформированности компетенции

Индикаторы компетенции	Оценка сформированности компетенции			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b><u>Знания</u></b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b><u>Умения</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.

<b>Навыки</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.
---------------	--	---	--	---

## 6.2. Описание шкал оценивания

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

## 6.3 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

*Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:*

- тестирование;
- индивидуальное собеседование,
- письменные учебно-исследовательские реферативные работы.

*Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:*

- Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины;



- *Защита презентаций составленных по теме.*

#### **Критерии оценки письменной реферативной работы**

"отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"хорошо" реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"удовлетворительно" реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

#### **Критерии оценки тестирования**

**(75-100%** правильных ответов – отлично

**51-75%** правильных ответов – хорошо

**26-50%** правильных ответов – удовлетворительно

**Менее 25 %** правильных ответов – неудовлетворительно).

#### **6.4.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для контроля сформированности компетенции**

##### **Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины**

(1 уровень отчётности)

##### **для оценки сформированности компетенции ОК-9**

1. Валеология как наука
2. Каково влияние двигательной активности на здоровье человека
3. Психологические основы здоровья: сущность и понятия

##### **для оценки сформированности компетенции ПК-5**

4. Дайте характеристику понятию иммунитет и здоровье
5. Что вы понимаете под рациональной организацией жизнедеятельности
6. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

##### **Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ**

(2 уровень отчётности)

##### **для оценки сформированности компетенции ОК-9**

1. Валеология – учение о здоровье и ЗОЖ.
2. Здоровье, валеологические подходы в его определении.
3. Диагностика уровня индивидуального здоровья.
4. Структура здорового образа жизни.
5. Оптимальный двигательный режим и здоровье человека.
6. Возрастные особенности двигательной активности.
7. Иммунитет, неспецифические защитные механизмы.
8. Закаливание, принципы, методы.
9. Рациональное питание, принципы.
10. Валеологическая оценка блюд и пищевых веществ.
11. Особенности питания в детском возрасте.
12. Психическое здоровье, методы и приёмы оценки.

13. Профилактика стресса и коррекция его последствий.

**для оценки сформированности компетенции ПК-5**

14. Современные подходы к психическому оздоровлению, индивидуальная психогигиена.

15. Репродуктивное здоровье, факторы, его определяющие.

16. Половая культура – понимание феномена мужчины и женщины.

17. Особенности и основные этапы сексуального развития мужчины и женщины.

18. Современные подходы к половому образованию и воспитанию.

19. Рациональная организация жизнедеятельности, знание, методологические основы.

20. Динамика работоспособности, факторы, её определяющие.

21. Биоритмы, типы, значимость, профилактика десинхронозов.

22. Понятие о вредных привычках и факторах зависимости.

23. Курение табака, влияние на организм, социальные последствия.

24. Влияние этанола на организм человека.

25. Этапы формирования алкогольной зависимости.

26. Социальные аспекты употребления алкоголя.

27. Психофизиологические механизмы действия наркотических веществ.

28. Профилактика наркомании.

29. Стратегия, методы и средства формирования здорового образа жизни.

30. Обучение здоровью в семье, школе, средних и высших учебных заведениях.

**Примерные тестовые задания**

**для оценки сформированности компетенции ОК-9**

**1. Выберите правильный ответ.**

**Здоровье - это:**

1) отсутствие болезней у человека

2) нормальное функционирование всех систем организма человека

3) состояние полного физического, психологического (включая духовное), социального благополучия человека

**2. Выберите правильный ответ.**

**Предметом исследования валеологии является:**

1) закономерности влияния факторов среды на здоровье

2) индивидуальное здоровье

3) болезни человека, их причины и механизмы их развития

**3. Выберите правильный ответ.**

**Уровень здоровья это:**

1) количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека

2) качественная характеристика функционального состояния организма человека

**для оценки сформированности компетенции ПК-5**

**4. Выберите правильный ответ.**

**Не относятся к признакам здоровья:**

1) устойчивость к действиям повреждающих факторов;

2) функционирование в пределах нормы;

3) наличие резервных возможностей организма;

4) регулярная заболеваемость

**5. Выберите правильный ответ.**

**Здоровье человека на 50% зависит от:**

- 1) наследственности;
- 2) образа жизни;
- 3) медицины;
- 4) внешней среды

**Контрольные вопросы (вопросы к зачёту)  
для оценки сформированности компетенций ОК-9, ПК-5**

<b>Вопрос</b>	<b>Код компетенции</b>
1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	ОК-9
2. Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья	ОК-9
3. Античный эталон здоровья	ОК-9
4. Адаптационная модель здоровья	ОК-9
5. Картина мира и образ человека в мировоззрении Нового времени	ОК-9
6. Экзистенциальное отношение к личности в современной валеологии	ОК-9
7. Гуманистическая модель здоровой личности	ОК-9
8. Гуманистические идеи Э. Эриксона и Э. Фромма	ОК-9
9. Представление о здоровой личности в теории Г. Олпорта	ОК-9
10. Полноценно функционирующий человек в теории К. Роджерса	ОК-9
11. Психически здоровый человек в теории А. Маслоу	ОК-9
12. Трансперсональное измерение здоровья	ОК-9
13. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте	ОК-9
14. Психологические аспекты проблематики здоровья	ОК-9
15. История медицины в кросс-культурном измерении	ОК-9
16. Симптомы болезни	ОК-9
17. Валеология как наука о здоровье здорового человека: цель, задачи, объект изучения. История развития.	ОК-9
18. Место валеологии среди наук о здоровье, связь с профилактической медициной и другими науками.	ОК-9

Вопрос	Код компетенции
19. Современные представления о здоровье человека и факторах его определяющих. Виды и уровни здоровья.	ОК-9
20. Методы и средства диагностики здоровья на индивидуальном уровне.	ОК-9
21. Образ жизни: определение и содержание понятия. Условия жизни. Категории условий жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни. Здоровый образ жизни и его ведущие компоненты.	ОК-9
22. Формирование здорового образа жизни: основные этапы и их содержание. Пути мотивации к здоровому образу жизни.	ОК-9
23. Здоровьесберегающие принципы организации режима дня.	ОК-9
24. Понятие о биоритмах и их влияние на здоровье человека.	ОК-9
25. Гигиена умственного и физического труда.	ОК-9
26. Работоспособность, её динамика и этапы. Утомление и переутомление: определение понятий, физиологическая сущность, признаки и меры профилактики.	ОК-9
27. Питание как один из компонентов здорового образа жизни. Актуальность здорового питания.	ОК-9
28. Вода питьевая как источник здоровья. Питьевой режим и баланс воды в организме. Виды питьевой воды и их характеристика.	ОК-9
29. Понятие о психогигиенической культуре и психогигиене. Базовый психический баланс и психоэмоциональный тонус индивида. Критерии психического здоровья.	ОК-9
30. Психосоматическое влияние, психозависимые болезни и факторы предрасположенности к ним. Причины накопления эмоционального груза.	ПК-5
31. Понятие о стрессе и дистрессе. Виды и признаки стресса. Концепция возникновения и развития стресса. Сигналы и причины стрессового напряжения. Общий адаптационный синдром и его фазы. Диагностика стресса.	ПК-5
32. Методы и механизмы профилактики психоэмоционального неблагополучия и неблагоприятных стрессовых ситуаций.	ПК-5
33. Определение стрессоустойчивости организма.	ПК-5
34. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека.	ПК-5

Вопрос	Код компетенции
35. Механизм оздоровительного влияния различных видов закаляющих процедур.	ПК-5
36. Диагностика степени закаленности организма и её критерии.	ПК-5
37. Физическая культура как фактор укрепления здоровья.	ПК-5
38. Физиологическое обоснование объема двигательной активности в различные возрастные периоды. Гиподинамия и синдром гиперактивности.	ПК-5
39. Понятие об окружающей среде. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.	ПК-5
40. Антропогенные загрязнения биосферы и влияние их на жизнедеятельность человека, меры профилактики.	ПК-5
41. Эстетика и гигиена жилых и учебных помещений (освещение, отопление, вентиляция, шум, интерьер).	ПК-5
42. Синдром «больного здания», профилактика его возникновения.	ПК-5
43. Безопасность в быту. Сотовые телефоны и здоровье. Рекомендации по охране здоровья при работе с компьютером.	ПК-5
44. Личная гигиена и здоровье. Роль оптимального статуса кожи в поддержании здоровья человека. Функции кожи. Основы гигиены кожи.	ПК-5
45. Гигиена одежды и обуви.	ПК-5
46. Валеологические аспекты сексуальных отношений. Сексуальная зрелость и сексуальная ориентация. Планирование семьи и методы контрацепции.	ПК-5
47. Понятие «рискованное половое поведение». Болезни, передаваемые половым путем.	ПК-5
48. Социально-психологические и нравственные аспекты ВИЧ-инфекции. Профилактика венерических заболеваний, ВИЧ-инфекции и нарушений репродуктивного здоровья.	ПК-5
49. Вредные привычки и их распространенность среди населения. Факторы зависимости. Подверженность рискованному поведению, методы её диагностики.	ПК-5
50. Основные принципы, методы и меры профилактики зависимых состояний.	ПК-5
51. Механизм развития никотиновой зависимости и токсикомании. Влияние на организм человека табакокурения. Социальные и меди-	ПК-5

Вопрос	Код компетенции
цинские последствия. Меры профилактики.	
52. Механизм развития алкогольной зависимости. Влияние алкоголя на организм человека. Социальные и медицинские последствия. Меры профилактики.	ПК-5
53. Механизм развития наркотической зависимости. Влияние наркотических веществ на организм человека. Социальные и медицинские последствия здоровьеразрушающего поведения. Меры профилактики.	ПК-5
54. Национальные программы профилактики, их роль в формировании здорового образа жизни. Роль центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья в формировании здорового образа жизни населения.	ПК-5
55. Организация и проведение индивидуальной, групповой и массовой профилактической работы	ПК-5
56. Комплексные социально-гигиенические и организационные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.	ПК-5
57. Социальные системы защиты здоровья. Стратегия профилактики и оздоровления общества.	ПК-5
58. Валеогенное мышление	ПК-5
59. Социальные институты защиты здоровья: идеологическая система общества; система семейного воспитания; система дошкольного и школьного воспитания; система среднего специального и высшего образования; системы оздоровительных и профилактических служб отрасли здравоохранения.	ПК-5
60. Технологии повышения здоровья: гигиеническое и нравственное воспитание, здоровосозидательная социальная политика, индивидуальное	ПК-5

## 6.5 . Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

*адреса доступа к документам*

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при реализации образовательных программ высшего образования в ННГУ (Приказ от 13.05.2021 №241-ОД);

Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);

Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 25.01.2018 №41-ОД);

Положение о порядке организации и освоения факультативных и элективных дисциплин (модулей) в ННГУ (Приказ от 19.09.2017 № 427-ОД);

Регламент проведения компьютерного тестирования студентов с использованием системы «Прометей» (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Регламент проведения межсессионной аттестации студентов (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Положение о курсовой работе (Приказ от 11.02.2019 №АФ-3)

Типовое положение о реферате (Приложение к приказу от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Типовое положение о контрольной работе студентов заочной формы обучения (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД)

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Валеология: учебник для вузов [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер - М.: ФЛИНТА, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493290.html>

2. Глозман Ж. М. Психология. Общение и здоровье личности: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Ж. М. Глозман. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 230 с. <https://urait.ru/viewer/psihologiya-obschenie-i-zdorove-lichnosti-415428#page/1>

б) дополнительная литература:

1. Валеология [Электронный ресурс]: учеб. практикум / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493870.html>

2. Здоровье детей [Электронный ресурс] / Тульчинская В. Д. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222227459.html?SSr=370133c96609392355ee502>

3. Колесников С.И. Этнические и популяционные факторы в формировании здоровья населения [Электронный ресурс] / С. И. Колесников, Л. И. Колесникова, Л. А. Гребенкина. - Текст: электронный // Znanium.com. - 2017. - №1-12. <https://znanium.com/read?id=130628>

4. Охрана здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательных организациях города Москвы: Сборник документов / Степанова О.А. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 304 с <https://znanium.com/read?id=302139>

5. Педагогическая профилактика профессионального здоровья студентов на основе ресурсного подхода [Электронный ресурс]: монография / Бажук О.В. - М. : ФЛИНТА, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976521919.html?SSr=370133c96609392355ee502>

6. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов. - М.: Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703839270.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Лицензионное программное обеспечение: операционная система: Microsoft Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

1. Фундаментальная библиотека Нижегородского Государственного Университета им. Н.И. Лобачевского [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lib.unn.ru>
2. Система электронного обучения Нижегородского Государственного Университета им. Н.И. Лобачевского [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e-learning.unn.ru>
3. Федеральный портал "Российское образование" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
5. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.gks.ru](http://www.gks.ru)
6. Электронная библиотечная система "Znanium" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/>
7. Электронная библиотечная система "Лань" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
8. Электронная библиотечная система "Консультант студента" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
9. Электронная библиотечная система "Юрайт" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.urait.ru/>
10. ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>
11. «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
12. Научная электронная библиотека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>  
Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, практических (семинарских) занятий, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран);

Помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.



Программа дисциплины **«Основы валеологии»** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения (ОС ВО ННГУ) (приказ ННГУ от 13.05.20 270-ОД).

Автор(ы):

к.б.н., доцент

Сабурцев С.А.

Рецензент (ы):

к.б.н., доцент

Волкова С.И.

Программа одобрена на заседании кафедры биологии, географии и химии от 18.02.2021 года, протокол № 2

Зав. кафедрой

д.б.н., доцент

Недосеко О.И.

Председатель УМК

к.пс.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

П.7. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.