

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ»

Кафедра социальной психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ВАЛЕОЛОГИЯ**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль «Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере»

Квалификация:

Бакалавр

Согласовано:

Руководитель ОПОП по направлению
42.03.01 Реклама и связи с
общественностью

профиль: " Реклама и связи с
общественностью в коммерческой сфере "

Доцент Маркина К.Н. Маркина

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«25» апреля 2019 г., протокол № 10

Зав. кафедрой Горшкова В.В. Горшкова

Рекомендована решением Методического совета
«15» мая 2019 г., протокол № 3

Секретарь МС Волкова А.М. Волкова

Авторы-разработчики:

канд. психолог. наук,

доцент Короткина Т.И. Короткина

Санкт-Петербург
2019

СТРУКТУРА

1. Цель и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Требования к результатам освоения дисциплины
4. Тематический план изучения дисциплины
5. Содержание разделов и тем дисциплины
6. План практических (семинарских) занятий
7. Образовательные технологии
8. План самостоятельной работы студентов
9. Контроль знаний по дисциплине
10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям
3. Методические рекомендации по написанию контрольных работ
4. Методические рекомендации по написанию курсовой работы

Оценочные и методические материалы

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания и методические материалы, процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Глоссарий

Методические рекомендации для преподавателя по дисциплине

1.Цель и задачи освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Валеология» является овладение теорией и практикой обеспечения индивидуального здоровья человека.

Основные задачи дисциплины:

- формирование целостного представления об индивидуальном здоровье;
- овладение основополагающими принципами обеспечения здоровья;
- изучение механизмов сохранения, укрепления и формирования соматического, психического и социального компонентов здоровья;
- ознакомление с опытом научных исследований в области валеологии

2.Место дисциплины в структуре ОПОП

Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых дисциплин							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Проектирование информационных систем	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Методы оптимизации в экономике	+	+	+	+	+	+	+	+

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций с установленными к ним индикаторами:

Компетенции и индикаторы их достижения

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знать сущность и строение индивидуального здоровья; общие тенденции в здоровье населения; сущность валеологического подхода в школьном и вузовском образовании; основные методы изучения состояния здоровья человека УК-7.2 Уметь проводить валеологический анализ профессиональной деятельности человека и определять тенденции в его здоровье; оказывать текущую валеологическую помощь людям, имеющим проблемы со здоровьем.

		УК-7.3 Владеть методами оценки различных аспектов здоровья человека; современными подходами в валеологических исследованиях
--	--	---

4. Тематический план изучения дисциплины

См. приложение

5. Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. ВАЛЕОЛОГИЯ – СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

Структура индивидуального здоровья. основополагающие принципы валеологии.

Тема 2. ВАЛЕОПЕДАГОГИКА.

Мотивирование как основа воспитания здоровой личности. Воспитание здоровой личности в семье. Валеолого-педагогический анализ становления личности (на примере литературного персонажа). Составление ассоциативного ряда.

Тема 3. СЕКСОВАЛЕОЛОГИЯ.

Мотивационная сфера сексуальности человека. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи. Регуляция супружеских отношений. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение.

Тема 4. ВАЛЕОЛОГИЯ МАТЕРИНСТВА, ОТЦОВСТВА И ДЕТСТВА.

Валеологическая подготовка к рождению ребенка. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни. Составление ассоциативного ряда.

Тема 5. ВАЛЕОЛОГИЯ ТЕЛА.

Энергопотенциал как основа соматического статуса человека. Основы физической подготовки. Укрепление иммунитета. Валеология питания. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение.

Тема 6. ВАЛЕОЛОГИЯ ПСИХИКИ.

Развитие психики и психологическая подготовка. Эмоции и психический статус. Стресс и его преодоление. Тестирование: «Психические состояния» (по А.О.Прохорову).

Тема 7. ВАЛЕОЛОГИЯ ТРУДА.

Валеология экстремальной профессиональной деятельности. Валеология профессиональной педагогической деятельности. Тестирование ценностно-смысловой сферы жизнедеятельности (методика «УСПД» Е.Б.Фанталовой).

Тема 8. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ.

Валеологическое образование подростков в школе. Половое воспитание подростков. Валеологическая подготовка молодежи к созданию семьи. Валеолого-педагогическая реабилитация личности несовершеннолетних правонарушителей. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. ...

6. План практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Наименование и содержание практических (семинарских) занятий, литература для подготовки к занятиям	Формируемые компетенции	Формы контроля усвоения
-------	------------------------------	--	-------------------------	-------------------------

				знаний
1.	Валеология – современная наука о здоровье человека	Структура индивидуального здоровья. Основопологающие принципы валеологии. Литература: 1,2,3	УК-7	Тестирование
2.	Валеопедагогика.	Мотивирование как основа воспитания здоровой личности. Воспитание здоровой личности в семье. Валеологопедагогический анализ становления личности (на примере литературного персонажа). Составление ассоциативного ряда. Литература: 1,2,3	УК-7	Ассоц. ряд
3.	Сексовалеология.	Мотивационная сфера сексуальности человека. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи. Регуляция супружеских отношений. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература: 1,2,3,4	УК-7	Резюме
4.	Валеология материнства, отцовства и детства.	Валеологическая подготовка к рождению ребенка. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни. Составление ассоциативного ряда. Литература: 1,2,3	УК-7	Ассоц. ряд
5	Валеология тела.	Энергопотенциал как основа соматического статуса человека. Основы физической подготовки. Укрепление иммунитета. Валеология питания. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература: 1,2,3	УК-7	Резюме
6	Валеология психики.	Развитие психики и психологическая подготовка. Эмоции и психический статус. Стресс и его преодоление. Тестирование: «Психические состояния» (по А.О.Прохорову). Литература: 1,2,3	УК-7	Тестирование
7	Валеология труда.	Валеология экстремальной профессиональной деятельности. Валеология профессиональной педагогической деятельности. Тестирование ценностносмысловой сферы жизнедеятельности (методика «УСЦД» Е.Б.Фанталовой). Литература: 1,2,3,4	УК-7	Тестирование
8	Экспериментальная валеология.	Валеологическое образование подростков в школе. Половое воспитание подростков. Валеологическая подготовка молодежи к созданию семьи. Валеологопедагогическая	УК-7	Резюме

	реабилитация личности несовершеннолетних правонарушителей. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература: 1,2,3,4		
--	---	--	--

7. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине для успешного освоения применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

Методы / Формы	Лекции (Л)	Семинарские занятия (С)
Диалого-дискуссионное обсуждение проблем	+	+
Составление и обсуждение ассоциативного ряда		+
Проблемный метод	+	+
Метод «резюме»		+
Исследовательский метод	+	+

8. План самостоятельной работы студентов

№ п/п	Содержание самостоятельной работы студентов	Формируемые компетенции	Форма отчетности студента
1	Структура индивидуального здоровья. основополагающие принципы валеологии.	УК-7	Реферат: «Здоровье и образ жизни человека». Тестирование образа жизни.
2	Мотивирование как основа воспитания здоровой личности. Воспитание здоровой личности в семье.	УК-7	Валеолого-педагогический анализ: Становления личности на примере литературного персонажа.
3	Мотивационная сфера сексуальности человека. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи. Регуляция супружеских отношений. Подготовка резюме (выводов для себя).	УК-7	Эссе: «Идеальный муж – идеальная жена – идеальная семья»
4	Валеологическая подготовка к рождению ребенка. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни.	УК-7	Контрольная работа: «Уход за ребенком в первые годы жизни»
5	Энергопотенциал как основа	УК-7	Валеологический

	соматического статуса человека. Основы физической подготовки. Укрепление иммунитета. Валеология питания. Подготовка резюме (выводов для себя).		самоанализ: «Особенности собственной двигательной активности»
6	Развитие психики и психологическая подготовка. Эмоции и психический статус. Стресс и его преодоление. Подготовка резюме (выводов для себя). Тестирование: «Психические состояния» (по А.О.Прохорову).	УК-7	Валеологический самоанализ: Особенности собственной психической жизни». Тестирование психического статуса.
	Валеология экстремальной профессиональной деятельности. Валеология профессиональной педагогической деятельности. Тестирование ценностно-смысловой сферы жизнедеятельности.	УК-7	Реферат: «Профессиональное здоровье» Тестирование отдельных компонентов жизнедеятельности.
8	Валеологическое образование. Половое воспитание. Валеологическая подготовка. Валеологопедагогическая реабилитация личности. Другие темы.	УК-7	Составить аннотацию публикаций по валеологии (монографии или трех статей)

9. Контроль знаний по дисциплине

По дисциплине предусмотрены текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости студента – одна из составляющих оценки качества усвоения образовательных программ. Текущий контроль проводится в течение семестра (практические, опросы и т.п.).

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в виде зачета.

Вопросы к промежуточной аттестации сформулированы в **Оценочных и методических материалах**.

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) Основная литература

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2016. — Режим доступа: <http://www.book.ru/book/921167>
2. Вайнер, Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для бакалавров / Э. Н. Вайнер. — М.: КноРус, 2017. — Режим доступа: <http://www.book.ru/book/922762>

3. Петрушин В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/452565>

б) Дополнительная литература

1. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/452423>
2. Волков Б.С. Психология подросткового возраста: учебник / Волков Б.С. — Москва: КноРус, 2018. — Режим доступа: <https://book.ru/book/926571>
3. Гафиатулина Н.Х. Социальное здоровье российской молодежи в эпоху глобализации: монография / Гафиатулина Н.Х., Любецкий Н.П., Самыгин С.И. — Москва: Русайнс, 2018. — Режим доступа: <https://book.ru/book/930593>
4. Девярых С. Ю. Половая социализация молодежи в условиях социокультурной трансформации семьи: монография / С. Ю. Девярых. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/430006>
5. Козлов А. И. Экология человека. Питание: учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2019. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/437018>
6. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва: Юрайт, 2020. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/446058>
7. Трифонова Т. А. Прикладная экология человека: учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2019. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/441229>

в) Периодические издания

1. Вопросы психологии: научно-практический журнал / Рос. Акад. Образования. - М.: ООО "Вопросы психологии", 1955 - . - ISSN 0042-8841

г) Лицензионное программное обеспечение

1. DirectumRX ВУЗ;
2. ESET NOD32 Antivirus Business Edition renewal;
3. ESET Mail Security для Microsoft Exchange Server;
4. Семейство программ Microsoft Office Standart Russian (Включает набор продуктов: Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook);
5. Mirapolis Virtual Room;
6. Антиплагиат;
7. КонсультантПлюс
8. Обеспечено доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде СПбГУП.

д) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Официальный сайт СПбГУП: <http://www.gup.ru/>
2. Электронно-библиотечная система СПбГУП <http://library.gup.ru>
3. Системы поддержки самостоятельной работы СПбГУП: <http://edu.gup.ru/>
4. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (версия ПРОФ), установленная в Университете

5. Российское образование <http://www.edu.ru/>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
7. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - www.urait.ru
8. Электронно-библиотечная система «Лань» - www.e.lanbook.com
9. Электронно-библиотечная система «Айбукс» - www.ibooks.ru
10. Электронно-библиотечная система «BOOK» - www.book.ru
11. Электронно-библиотечная система «IPRBooks» - www.iprbooks.ru

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудиторный фонд с демонстрационным оборудованием и техническими средствами обучения, учебно-наглядные пособия и методические ресурсы кафедры, фонды Научной библиотеки.

Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа в высшем учебном заведении является важной организационной формой индивидуального изучения студентами программного материала. Эти слова особенно актуальны в наше время, когда в педагогике высококвалифицированных специалистов широко используется дистанционное обучение, предполагающее значительную самостоятельную работу студента на основе рекомендаций преподавателя.

2. Методические рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

Семинарские занятия — важная форма учебного процесса. Они способствуют закреплению и углублению знаний, полученных студентами на лекциях и в результате самостоятельной работы над научной и учебной литературой и нормативными источниками. Они призваны развивать самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой, формировать профессиональное правовое сознание будущих специалистов по рекламе. На занятиях вырабатываются необходимые каждому специалисту по рекламе навыки и умения публично выступать, логика доказывания, культура профессиональной речи. Кроме того, семинары — это средство контроля преподавателей за самостоятельной работой студентов, они непосредственно влияют на уровень подготовки к итоговым формам отчетности — зачетам и экзаменам. В выступлении на семинарском занятии должны содержаться следующие элементы:

- четкое формулирование соответствующего теоретического положения в виде развернутого определения;
- приведение и раскрытие основных черт, признаков, значения и роли изучаемого явления или доказательства определенного теоретического положения;
- подкрепление теоретических положений конкретными фактами.

Для качественного и эффективного изучения дисциплины необходимо овладение навыками работы с книгой, воспитание в себе стремления и привычки получать новые знания из научной и иной специальной литературы. Без этих качеств не может быть настоящего специалиста ни в одной области деятельности.

Читать и изучать, следует, прежде всего, то, что рекомендуется к каждой теме программой, планом семинарских занятий, перечнем рекомендуемой литературы.

Когда студент приступает к самостоятельной работе, то он должен проявить инициативу в поиске специальных источников. Многие новейшие научные положения появляются, прежде всего, в статьях, опубликованных в журналах.

Надо иметь в виду, что в каждом последнем номере издаваемых журналов публикуется библиография всех статей, напечатанных за год, это облегчает поиск нужных научных публикаций.

Работа с научной литературой, в конечном счете, должна привести к выработке у студента умения самостоятельно размышлять о предмете и объекте изучения, которое должно проявляться:

- в ясном и отчетливом понимании основных понятий и суждений, содержащихся в публикации, разработке доказательств, подтверждающих истинность тех или иных положений;

- в понимании студентами обоснованности и целесообразности, приводимых в книге и статье примеров, поясняющих доказательства и выводы автора. При этом будет уместно, если студент самостоятельно приведет дополнительные примеры к этим выводам;
- в отделении основных положений от дополнительных, второстепенных сведений;
- в способности студента критически разобраться в содержании публикации, определить свое отношение к ней в целом, дать ей общую оценку, характеристику.

Содержание практических (семинарских) занятий

№ Наименование темы дисциплины	Тематика самостоятельной работы, содержание практических (семинарских) занятий, литература для подготовки	Формы контроля усвоения знаний. Контроль выполнения работы
1	2	3
Тема 1. ВАЛЕОЛОГИЯ – СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.	Структура индивидуального здоровья. Основопологающие принципы валеологии. Анкетирование: «Жизнедеятельность человека» (по Г.К.Зайцеву, А.Г.Зайцеву). Литература: 1,2,3	Тестирование
Тема 2. ВАЛЕОПЕДАГОГИКА.	Мотивирование как основа воспитания здоровой личности. Воспитание здоровой личности в семье. Валеолого-педагогический анализ становления личности (на примере литературного персонажа). Составление ассоциативного ряда. Литература: 1,2,3	Ассоц. ряд
Тема 3. СЕКСОВАЛЕОЛОГИЯ.	Мотивационная сфера сексуальности человека. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи. Регуляция супружеских отношений. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература: 2,3,4	Резюме
Тема 4. ВАЛЕОЛОГИЯ МАТЕРИНСТВА, ОТЦОВСТВА И ДЕТСТВА.	Валеологическая подготовка к рождению ребенка. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни. Составление ассоциативного ряда. Литература: 2,3	Ассоц. ряд
Тема 5. ВАЛЕОЛОГИЯ ТЕЛА.	Энергопотенциал как основа соматического статуса человека. Основы физической подготовки. Укрепление иммунитета. Валеология питания. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература: 2,3	Резюме
Тема 6. ВАЛЕОЛОГИЯ ПСИХИКИ.	Развитие психики и психологическая подготовка. Эмоции и психический статус. Стресс и его преодоление. Тестирование:	Тестирование

	«Психические состояния» (по А.О.Прохорову). Литература:.1,2,3	
Тема 7. ВАЛЕОЛОГИЯ ТРУДА.	Валеология экстремальной профессиональной деятельности. Валеология профессиональной педагогической деятельности. Тестирование ценностно-смысловой сферы жизнедеятельности (методика «УСЦД» Е.Б.Фанталовой). Литература:.2,3,4	Тестирование
ТЕМА 8. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ.	Валеологическое образование подростков в школе. Половое воспитание подростков. Валеологическая подготовка молодежи к созданию семьи. Валеолого-педагогическая реабилитация личности несовершеннолетних правонарушителей. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература:.2,3,4	Резюме

3. Методические рекомендации по написанию курсовой работы

Курсовая работа учебным планом не предусмотрена.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные и методические материалы включают в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Наименование оценочного средства
1	Валеология – современная наука о здоровье	УК-7	УК-7.1 Знать сущность и строение индивидуального здоровья; общие тенденции в здоровье населения; сущность валеологического подхода в школьном и вузовском образовании; основные методы изучения состояния здоровья человека	Тестирование
2	Валеопедагогика	УК-7	УК-7.1 Знать сущность валеологического подхода в школьном и вузовском образовании; УК-7.2 Уметь оказывать текущую валеологическую помощь людям, имеющим проблемы со здоровьем.	Ассоц. ряд
3	Сексовалеология	УК-7	УК-7.1 Знать	Резюме

			<p>сущность и строение индивидуального здоровья</p> <p>УК-7.2 Уметь оказывать текущую валеологическую помощь людям, имеющим проблемы со здоровьем.</p> <p>УК-7.3 Владеть методами оценки различных аспектов здоровья человека.</p>	
4	Валеология материнства, отцовства и детства	УК-7	<p>УК-7.1 Знать основные методы изучения состояния здоровья человека</p> <p>УК-7.3 Владеть методами оценки различных аспектов здоровья человека; современными подходами в валеологических исследованиях</p>	Ассоц. ряд
5	Валеология тела	УК-7	<p>УК-7.2 Уметь оказывать текущую валеологическую помощь людям, имеющим проблемы со здоровьем.</p> <p>УК-7.3 Владеть методами оценки различных аспектов здоровья человека.</p>	Резюме
6	Валеология психики	УК-7	<p>УК-7.1 Знать общие тенденции в здоровье населения;</p> <p>УК-7.3 Владеть методами оценки различных аспектов здоровья человека.</p>	Тестирование
7	Валеология труда	УК-7	<p>УК-7.2 Уметь проводить валеологический анализ профессиональной деятельности человека</p> <p>и</p>	Тестирование

			определять тенденции в его здоровье. УК-7.3 Владеть современными подходами в валеологических исследованиях	
8	Экспериментальная валеология	УК-7	УК-7.1 Знать основные методы изучения состояния здоровья человека УК-7.3 Владеть современными подходами в валеологических исследованиях	Резюме
Результат достижения планируемых результатов изучения дисциплины				Зачет

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания

Критерии оценивания (зачет)

Знания, умения, навыки и компетенции студентов оцениваются следующими оценками: «зачтено», «не зачтено».

- **«зачтено»** - студент хорошо и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, увязывает с практикой, свободно справляется с решением ситуационных задач и тестовыми заданиями, правильно обосновывает принятие решений, умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, знает дополнительную литературу по изучаемой дисциплине.

- **«не зачтено»** - студент не знает значительной части основного программного материала, в ответах допускает существенные ошибки, не владеет умениями и навыками в выполнении тестовых заданий и решении задач, не способен ответить на дополнительные вопросы.

Шкала оценивания

Вид контроля	Форма отчетности и \ или контроля	Максимально возможное количество баллов
Текущий контроль		70
	Написание реферата, подготовка сообщения	10 баллов
	Активное участие в работе круглого стола	20 баллов

	(в деловой игре)	
	Презентация по теме семинара	10 баллов
	Презентация по теме практического занятия	10 баллов
	Презентация по теме занятия с использованием кейсов	10 баллов
	Контрольная работа по дисциплине	10 баллов
Промежуточная аттестация	Зачет	30
Всего по дисциплине		100

Шкала баллов для определения итоговых оценок:
 ≥ 85 □ «5»; < 85 баллов □ «4»; < 70 баллов □ «3»; < 55 баллов □ «2».

3. Типовые контрольные задания и методические материалы, процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Примеры оформления:

Перечень дискуссионных тем для круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)

1. Тема. Мотивирование как основа воспитания здоровой личности
2. Тема. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи.

Процедура оценивания:

оцениваются активность, развернутость высказываний, подкрепление фактическим материалом, умение оперировать теоретическими знаниями.

Тестовые материалы

Тестовые материалы по данной дисциплине находятся в системе поддержки самостоятельной работы студентов

ПАСПОРТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. Общее количество тестовых заданий в базе - 50
2. Ограничение времени выполнения теста (в мин) – 45
3. Автоматическое перемешивание вопросов в тесте: - да
4. Случайный порядок ответов в тестовом задании: - нет
5. Критерии оценки результатов тестирования:
 - Неудовлетворительно – 0 –55% правильных ответов
 - Удовлетворительно -55 – 75% правильных ответов
 - Хорошо – 75 -90% правильных ответов

- Отлично – 90% и более правильных ответов

Пример тестовых заданий для текущего контроля представлен ниже:

1. Здоровье – это

- a) поведение человека, направленное на гармонизацию физического и умственного развития;
- b) состояние физического благополучия и отсутствие болезней;
- c) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;
- d) состояние психического и социального благополучия.

2. Не относятся к признакам здоровья:

- a) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- b) функционирование в пределах нормы;
- c) наличие резервных возможностей организма;
- d) регулярная заболеваемость

3. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- a) блаженство;
- b) нирвана;
- c) здоровье;
- d) релаксация

4. Здоровье человека на 50% зависит от

- a) наследственности;
- b) образа жизни;
- c) медицины;
- d) внешней среды

5. Какой процент вашего здоровья зависит от генотипа?

- a) 50%;
- b) 30%
- c) 20%
- d) 10%

6. Выберите признак нездорового образа жизни

- a) активная жизненная позиция;
- b) несбалансированное питание;
- c) полноценный отдых;
- d) регулярная двигательная активность

Полный комплект тестовых заданий для контроля размещен в системе поддержки самостоятельной работы студентов

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине (зачету)

1. Структура индивидуального здоровья.
2. основополагающие принципы валеологии.
3. История становления валеологии как науки.
4. Мотивирование как основа воспитания здоровой личности.
5. Воспитание здоровой личности в семье.
6. Валеолого-педагогический анализ становления личности (на примере литературного персонажа).
7. Мотивационная сфера сексуальности человека.

8. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи.
9. Регуляция супружеских отношений.
10. Валеологическая подготовка к рождению ребенка.
11. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни.
12. Энергопотенциал как основа соматического статуса человека.
13. Основы физической подготовки человека.
14. Укрепление иммунитета человека.
15. Валеология питания.
16. Психологическая подготовка человека.
17. Эмоции и психический статус.
18. Стресс и его преодоление.
19. Валеология экстремальной профессиональной деятельности.
20. Валеология профессиональной педагогической деятельности.
21. Гигиена труда.
22. Валеологическое образование подростков в школе.
23. Половое воспитание подростков.
24. Валеологическая подготовка молодежи к созданию семьи.
25. Валеолого-педагогическая реабилитация личности несовершеннолетних правонарушителей.
26. Психолого-педагогические способы формирования культуры здоровья у населения.
27. Понятие здорового образа жизни.
28. Способы популяризации здорового образа жизни.
29. Понятия валеологического воспитания и валеологического образования.
30. Психогигиена и психопрофилактика.

ГЛОССАРИЙ

1. **Болезнь** – проявление нарушенного течения жизни, обусловленного воздействием на организм чрезвычайных раздражителей (физических, химических, биологических и социальных факторов внешней среды) или наличием дефектов развития.
2. **Валеология** (латинск. valeo – здравствую; греч. logos – учение) – интегративная область знаний (самостоятельная область науки, практики и комплексная учебная дисциплина) о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.
3. **Валеология тела** – теория и практика сохранения, укрепления и формирования соматического статуса индивида в целом и отдельных (функциональных) систем его организма.
4. **Валеология психики** – теория и практика сохранения, укрепления и формирования психического статуса человека в целом и отдельных компонентов его психики.
5. **Валеология труда** – теория и практика сохранения, укрепления и формирования профессионального (социального) компонента здоровья человека.
6. **Валеологические принципы** – приоритетным принципом валеологии является принцип формирования здоровья (или принцип воспитания здоровой личности). Его соблюдение обеспечивает человеку реализацию других принципов валеологии – сохранения и укрепления здоровья на соматическом, психическом и социальном уровнях. Дополнительное значение в валеологическом обеспечении жизнедеятельности человека имеет принцип реабилитации личности и воспроизводства здоровья. Его реализация обусловлена необходимостью дополнительного социально-педагогического воздействия на личность человека с целью перевоспитания и компенсации его здоровья.
7. **Валеологическое воспитание** – педагогический процесс формирования здоровой во всех отношениях здоровой личности. Правильное (полноценное) воспитание человека в детстве, отрочестве, юности способно обеспечить крепость его тела, устойчивость психики, половую зрелость, социальную активность, готовность к созданию семьи и выбору профессии.
8. **Валеологическое образование** – педагогический процесс по формированию у человека положительных черт личности и готовности заботиться о собственном благополучии и благополучии других людей.
9. **Валеолого-педагогический анализ** – описание особенностей формирования основных компонентов здоровья человека, его личностного развития и социального созревания, а также определение, кто и как влиял на его воспитание в период взросления.
10. **Группы здоровья** – условное разделение детей и подростков по уровню здоровья: Первая группа – здоровые с нормальным развитием и нормальным уровнем функций; вторая группа – здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения; третья группа – больные хроническими болезнями с сохраненными функциональными возможностями; четвертая группа – больные хроническими болезнями со сниженными функциональными возможностями; пятая группа – больные хроническими болезнями со значительно сниженными функциональными возможностями организма.
11. **Иммунитет** – невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным повреждающим агентам, и веществам.
12. **Индивидуальное здоровье** – состояние физического, психического и социального благополучия отдельного человека и его готовность заботиться о собственном благополучии и благополучии других людей.
13. **Любовь** – особое нравственно-психическое состояние, в основе которого лежит потребность к всестороннему слиянию с любимым человеком и способность с

вдохновением и радостью отдавать ему силы своей души и своего тела. Взаимная любовь зрелых в сексуальном отношении мужчины и женщины является гарантией того, что их брачный союз будет счастливым.

14. **Наркомания** – болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в перечень наркотиков, проявляющаяся в зависимости (психической и физиологической) от этих веществ и приводящая к расстройству психики и деградации личности.
15. **Образ жизни** – устойчивая система отношений человека с природной и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях.
16. **Подготовка к браку молодого мужчины** – формирование социально значимых черт своего характера (прежде всего ответственного отношения к жизни и выбранной профессии), психическое и физическое самосовершенствование (с помощью занятий творчеством и физическими упражнениями), развитие умений, связанных с уходом за женщиной (чтобы помогать ей сохранять свою привлекательность и здоровье) и навыков хозяйственной деятельности (чтобы суметь обустроить будущее жилище).
17. **Программа здорового образа жизни (типичные компоненты)** – учет и использование индивидуальных биоритмов; повышение психоэмоциональной устойчивости; оптимальная двигательная активность; рациональное питание; комплексное закаливание; гигиеническое поведение; регулирование физиологических отравлений⁴ предупреждение и преодоление вредных привычек; использование биологически активных веществ; медикаментозная коррекция здоровья.
18. **Профилактика** – совокупность предупредительных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека.
19. **Психологическая подготовка** – педагогический процесс обучения человека адекватно оценивать свои возможности по схеме: от правильной оценки своих действий (путем сопоставления их с объективными показателями или мнением авторитетных людей) – к их целесообразной коррекции, а затем – точному планированию в рамках исполняемой деятельности. Реабилитация – комплекс медицинских, педагогических, профессиональных, социальных и юридических мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, трудоспособности и социальных функций человека.
20. **Стресс** – состояние значительного психологического и физиологического напряжения, вызывающее интенсивные проявления адаптационной активности. Величина стресса зависит от силы стрессора. Различают физиологические стрессоры (чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, недостаток кислорода, болевой и ожоговый шок и т.д.) и психологические стрессоры (сильный страх, горе, обида, информационная перегрузка и пр.). В качестве психического стрессора могут выступать и положительные факторы, например, долгожданный успех, сопровождаемый чрезмерным радостным возбуждением.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВАЛЕОЛОГИЯ

Основной целью изучения дисциплины «Валеология» является овладение теорией и практикой обеспечения индивидуального здоровья человека.

Дисциплина изучает основы здоровья и гигиены человека.

Форма промежуточной аттестации знаний — **зачёт**.

Ключевым методическим способом подачи учебного материала по дисциплине является лекция.

Лекционное занятие — это систематическое, последовательное, устное изложение лектором учебного материала. Занятие «лекция» носит, прежде всего, обзорный характер, охватывая весь круг выносимых на изучение учебных вопросов. При проведении такого типа занятий очень важно живое слово лектора, его педагогическое мастерство как педагога, который дает студентам информационную базу. Лекции являются важной формой передачи преподавателем студентам общетеоретических знаний.

Лекции, как правило, читаются не по всем, а по наиболее сложным темам курса, не дублируют учебники, а содержат новейшие научные данные и примеры, которых может не быть в учебных пособиях. Для лучшего усвоения материала на лекционных занятиях целесообразно предварительно перед лекцией ознакомиться с положениями лекционной темы в конспекте лекций, содержащемся в данном учебно-методическом пособии либо в рекомендуемых учебниках.

Семинарские занятия — другая важная форма учебного процесса. Они способствуют закреплению и углублению знаний, полученных студентами на лекциях и в результате самостоятельной работы над научной и учебной литературой и нормативными источниками. Они призваны развивать самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой, формировать профессиональное правовое сознание будущих специалистов по рекламе. На занятиях вырабатываются необходимые каждому бакалавру навыки и умения публично выступать, логика доказывания, культура профессиональной речи. Кроме того, семинары — это средство контроля преподавателей за самостоятельной работой студентов, они непосредственно влияют на уровень подготовки к итоговым формам отчетности — зачетам и экзаменам. В выступлении на семинарском занятии должны содержаться следующие элементы:

- четкое формулирование соответствующего теоретического положения в виде развернутого определения;
- приведение и раскрытие основных черт, признаков, значения и роли изучаемого явления или доказательства определенного теоретического положения;

Для качественного и эффективного изучения дисциплины необходимо овладение навыками работы с книгой, воспитание в себе стремления и привычки получать новые знания из научной и иной специальной литературы. Без этих качеств не может быть настоящего специалиста ни в одной области деятельности.

Читать и изучать, следует, прежде всего, то, что рекомендуется к каждой теме программой, планом семинарских занятий, перечнем рекомендуемой литературы.

Когда студент приступает к самостоятельной работе, то он должен проявить инициативу в поиске специальных источников. Многие новейшие научные положения появляются, прежде всего, в статьях, опубликованных в журналах.

Надо иметь в виду, что в каждом последнем номере издаваемых журналов публикуется библиография всех статей, напечатанных за год, это облегчает поиск нужных научных публикаций.

Работа с научной литературой, в конечном счете, должна привести к выработке у студента умения самостоятельно размышлять о предмете и объекте изучения, которое должно проявляться:

- в ясном и отчетливом понимании основных понятий и суждений, содержащихся в публикации, разработке доказательств, подтверждающих истинность тех или иных положений;
- в понимании студентами обоснованности и целесообразности, приводимых в книге и статье примеров, поясняющих доказательства и выводы автора. При этом будет уместно, если студент самостоятельно приведет дополнительные примеры к этим выводам;
- в отделении основных положений от дополнительных, второстепенных сведений;
- в способности студента критически разобраться в содержании публикации, определить свое отношение к ней в целом, дать ей общую оценку, характеристику.

Другим важнейшим методическим приемом в учебном процессе является самостоятельная работа студента.

Самостоятельная работа в высшем учебном заведении, является важной организационной формой индивидуального изучения студентами программного материала. Эти слова особенно актуальны в наше время, когда в педагогике высококвалифицированных специалистов широко используется дистанционное обучение, предполагающее значительную самостоятельную работу студента на основе рекомендаций преподавателя.

В современных условиях дидактическое значение самостоятельной подготовки неизмеримо возрастает, а ее цели состоят в том, чтобы:

- повысить ответственность самих обучаемых за свою профессиональную подготовку, сформировать в себе личностные и профессионально-деловые качества;
- научить студентов самостоятельно приобретать знания, формировать навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности;
- развивать в себе самостоятельность в организации, планировании и выполнении заданий, определяемых учебным планом и указаниями преподавателя.

Достигнуть этих целей в ходе самостоятельной работы при изучении дисциплины возможно только при хорошей личной организации своего учебного труда, умении использовать все резервы имеющегося времени и подчинить их профессиональной подготовке.

Самостоятельная работа как метод обучения включает:

- изучение и конспектирование обязательной литературы в соответствии с программой дисциплины;
- ознакомление с литературой, рекомендованной в качестве дополнительной;
- изучение и осмысление специальной терминологии и понятий;
- сбор материала и написание контрольных, конкурсных и дипломных работ;
- изучение указанной литературы для подготовки к промежуточному контролю.
- основными компонентами содержания данного вида работы являются:
- творческое изучение учебных пособий и научной литературы;
- умелое конспектирование;
- участие в различных формах учебного процесса, научных конференциях, в работе кружков и т. д.;
- получение консультаций у преподавателя по отдельным проблемам курса;
- получение информации и опыта о работе профессионалов в процессе производственно-учебной практики;
- знакомство с литературой при формировании своей личной библиотеки и др.

Данный комплекс рекомендаций позволяет студентам овладеть многими важными приемами самостоятельной работы и успешно использовать их при подготовке контрольных по дисциплине.

Контрольные работы могут выступать как дополнительные (вспомогательные) учебные формы отчетности студента, которые осуществляются в ходе семинарских (практических) занятий (в конце) и проводятся максимум в течение 10-15 минут. Преподаватель может заранее объявить о предстоящей работе и предложить примерный перечень тем, то есть сориентировать студентов на работу по более широкому кругу вопросов. Таким образом, студентам дается возможность лишней раз обратиться к учебному материалу и более качественно подготовиться к выполнению контрольной работы.

Как правило, контрольные работы по дисциплине сугубо индивидуальны, то есть их тематика персонифицирована. Однако в отдельных случаях темы контрольных работ могут быть адресованы и сразу нескольким студентам, и группе в целом. Таким приемом преподаватель выявляет степень усвоения какой-то важной учебной проблемы и определяет необходимость проведения дополнительных занятий по какой-либо теме. В настоящее время используется методика компьютерного тестирования знаний студентов по дисциплинам, в результате чего появится возможность быстро проверять знания по наиболее важным темам и объективно оценивать их.

Студенту следует письменно (предельно кратко) очертить те вопросы (полностью или частично), которые поставлены автором в монографическом исследовании; при изложении их следует указывать страницы источника.

Особую инновационность в методическом плане при преподавании дисциплины представляют ролевые и деловые игры как форма коллективной деятельности педагога и студентов при проведении семинарских занятий.

Игра позволяет влиять на профессиональные навыки студентов. Учебно-производственные ситуации относятся к тем методическим средствам, которые позволяют осуществлять взаимосвязь понятийно-категориального уровня сознания с поведенческим. В результате достигается не только интеллектуальный, но и эмоциональный уровень усвоения основных понятий и идей.

Учебно-тренировочные ситуации являются специфическим методическим приемом, одним из основных видов проблемно-развивающего обучения, благодаря которому усиливается практический интерес студентов к теоретическим вопросам.

Эффективность применения учебных ситуаций зависит от соблюдения следующих условий: знание студентами теоретического материала и наличие достаточного личного опыта и жизненного опыта вообще.

Вместе с тем, обязательным условием эффективного применения учебно-производственных ситуаций на занятиях по дисциплине является сформированность специальных умений: анализировать литературу и источниковую базу, делать анализ, уяснять процессы, происходящие в реальном мире.

Важными в методическом плане на семинарских занятиях являются проводимые **тестовые опросы** и решение задач, которые содействуют превращению знаний в глубокие убеждения, дают простор для развития творческо-эмоциональной сферы, позволяют сделать выводы об эффективности занятий с учащимися, что в итоге повышает интерес к овладению знаниями.

Только сочетая дидактически и органически все методические способы и приемы в их диалектическом единстве и взаимосвязи мы можем добиться должного уяснения учебного материала со стороны студентов.

Методические рекомендации для преподавателей

Тема занятия	Виды учебных занятий	Способы учебной деятельности	Методы обучения, формы педагогического общения	Средства обучения	Формы контроля
1	2	3	4	5	6
Валеология – современная наука о здоровье	Лекция Семинар	Коллективный	Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог	Учебное пособие Хрестоматия	Устный опрос
Валеопедagogика	Лекция Семинар	Коллективный	Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог	Учебное пособие Хрестоматия	Устный опрос
Сексовалеология	Лекция Семинар	Коллективный	Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог	Учебное пособие Хрестоматия	Задачи. Доклады по вопросам семинара с последующим обсуждением
Валеология материнства, отцовства, детства	Лекция Семинар	Коллективный	Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог	Учебное пособие Хрестоматия	Задачи. Доклады по вопросам семинара с последующим обсуждением
Валеология тела	Лекция Семинар	Коллективный	Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог	Учебное пособие Хрестоматия	Задачи. Доклады по вопросам семинара с последующим обсуждением
Валеология психики	Лекция Семинар	Коллективный	Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог	Учебное пособие Хрестоматия	Задачи. Доклады по вопросам семинара с последующим обсуждением

					обсуждением
Валеология труда	Лекция Семинар	Коллекти вный	Методы: объяснительно- иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог	Учебное пособие Хрестоматия	Задачи. Доклады по вопросам семинара с последующим обсуждением
Эксперимент альная валеология	Лекция Семинар	Коллекти вный	Методы: объяснительно- иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог	Учебное пособие Хрестоматия	Задачи. Доклады по вопросам семинара с последующим обсуждением

Тематический план изучения дисциплины «Валеология»

Год набора с 2019 форма обучения очная

Наименование разделов и тем	Всего	Трудоемкость по дисциплине					СРС	Формируемые компетенции
		Контактная работа	в т.ч.					
			лекции	лаб. работы	практ./сем. \ИЗ			
Валеология – современная наука о здоровье	8	4	2	-	2	4	УК-7	
Валеопедагогика	8	4	2	-	2	4	УК-7	
Сексовалеология	10	4	2	-	2	6	УК-7	
Валеология материнства, отцовства, детства	14	8	4	-	4	6	УК-7	
Валеология тела	8	4	2	-	2	4	УК-7	
Валеология психики	8	4	2	-	2	4	УК-7	
Валеология труда	8	4	2	-	2	4	УК-7	
Экспериментальная валеология	8	4	2	-	2	4	УК-7	
Итого по дисциплине	72	36	18		18	36		
Зачетных единиц	2							

Год набора с 2019 форма обучения очная

Итого по дисциплине	72	16	6		6	56	
Зачетных единиц	2						

**Лист изменений и дополнений,
вносимых в рабочую программу дисциплины
ВАЛЕОЛОГИЯ**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины ВАЛЕОЛОГИЯ на 2020 – 2021 учебный год:

1.Актуализированы абз.:

а) Основная литература;

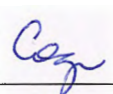
б) Дополнительная литература пункта 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

2. Дополнен абз. в) Лицензионное программное обеспечение пункта 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины следующим лицензионным программным обеспечением - Mirapolis Virtual Room.

3. п. 4. Тематический план изучения дисциплины актуализирован (см. приложение).

Настоящая рабочая программа рассмотрена, актуализирована и утверждена на заседании кафедры социальной психологии (протокол №10 от 21 мая 2020).

Зав. кафедрой

_____  М.В. Созинова

**Лист изменений и дополнений,
вносимых в рабочую программу дисциплины
ВАЛЕОЛОГИЯ**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины ВАЛЕОЛОГИЯ на 2021 – 2022 учебный год:

1. Дополнить раздел «Методические рекомендации для преподавателей» последним абзацем:

«При реализации программ возможно применение дистанционных образовательных технологий.


Реализация программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий не допускается».

2. п. 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины актуализирован.

3. п. 4. Тематический план изучения дисциплины актуализирован (см. приложение)

Настоящая рабочая программа рассмотрена, актуализирована и утверждена на заседании кафедры социальной психологии (протокол № 9 от 22 апреля 2021).

Зав. кафедрой


_____ М.В. Созинова