

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Набережночелнинский институт (филиал)  
Отделение юридических и социальных наук



Утверждаю

Первый заместитель директора  
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Валеология Б1.В.ДВ.3

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Закирова Л.М.

**Рецензент(ы):** Мустафина Роза Гатуфовна

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Хайруллин А. Г.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учебно-методическая комиссия Высшей школы экономики и права (Отделение юридических и социальных наук) (Набережночелнинский институт (филиал)):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
  - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 6.3. 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
  - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  - 7.1. Основная литература
  - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Закирова Л.М. (Кафедра социально-гуманитарных наук, Отделение юридических и социальных наук), LeMZakirova@kpfu.ru

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-4	способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-5	способность к психологической диагностике, прогнозирование изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- понятия здоровья и его детерминанты, факторы риска возникновения основных групп заболеваний;
- основные современные теории и методы оздоровления, укрепления и сохранения здоровья;
- основы законодательства РФ об охране здоровья населения;
- ключевые составляющие здорового образа жизни;
- основные признаки различных заболеваний и меры их предупреждения;
- вопросы организации валеологической помощи (диагностика здоровья, выбора оздоровительной технологии на основе индивидуальных особенностей человека, коррекции здоровья, прогноза оздоровления);
- о методах, средствах, способах и организации оказания первой медицинской помощи в условиях чрезвычайных ситуаций различного происхождения;
- меры профилактики основных групп неинфекционных и инфекционных заболеваний и неотложных состояний.

Должен уметь:

- дать оценку состояния здоровья на основе функциональных тестов и показателей адаптации;
- выявлять нарушения в здоровье и состояния, требующие неотложной помощи;
- распознавать основные симптомы инфекционных болезней;
- оказывать первую помощь при несчастных случаях, неотложных и терминальных состояниях;
- применять умения и навыки в реализации программы по здоровому образу жизни;
- проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний
- давать рекомендации по оптимальному для здоровья образу жизни

Должен владеть:

- методами профилактики различных заболеваний и травматизма;
- основными приемами оказания первой медицинской помощи при различных травмах и неотложных состояниях;
- аспектами гигиенической культуры, способствующие сохранению здоровья и формирующие мотивацию к здоровому образу жизни

### 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.3 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 "Психология (не предусмотрено)" и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных(ые) единиц(ы) на 180 часа(ов).

Контактная работа - 54 часа(ов), в том числе лекции - 18 часа(ов), практические занятия - 36 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 90 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 3 семестре.

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

**4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Валеология как наука: определение, объект и предмет валеологии как науки, задачи валеологии.	3	2	0	0	10
2.	Тема 2. Образ жизни, факторы здоровья. Основные методы сохранения и укрепления здоровья.	3	2	0	0	10
3.	Тема 3. Иммуитет. Основы и иммунологии и эпидемиологии	3	2	0	0	10
4.	Тема 4. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них.	3	2	6	0	10
5.	Тема 5. Антисептика. Асептика. Кровотечения. Переломы.	3	2	6	0	10
6.	Тема 6. Термические и химические ожоги.	3	2	6	0	10
7.	Тема 7. Острые отравления. Аллергические заболевания.	3	2	6	0	10
8.	Тема 8. Регуляция жизненных функций организма человека. Стрессы, факторы риска, резервы организма.	3	2	6	0	10
9.	Тема 9. Рациональное питание. Понятие полноценного питания.	3	2	6	0	10
	Итого		18	36	0	90

**4.2 Содержание дисциплины**

**Тема 1. Валеология как наука: определение, объект и предмет валеологии как науки, задачи валеологии.**

Валеология как наука: определение, объект и предмет валеологии как науки, задачи валеологии

Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи валеологии. Валеологическая культура.

Валеологическое воспитание. Валеологическое обучение. Биологические, психологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Современные представления о здоровье и здоровом образе жизни.

**Тема 2. Образ жизни, факторы здоровья. Основные методы сохранения и укрепления здоровья.**

Факторы здоровья. Основные методы сохранения и укрепления здоровья. Вредные привычки, факторы риска для здоровья. Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости. Формирование мотивации к здоровому образу жизни, роль семьи в сохранении здоровья.

Показатели индивидуального здоровья и методы его оценки.

**Тема 3. Иммуитет. Основы и иммунологии и эпидемиологии**

Основные понятия эпидемиологии и иммунологии. Основные группы инфекционных заболеваний и их профилактика. Основные противоэпидемические мероприятия. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.

Инфекции дыхательных путей, кишечные инфекции, пищевые токсикоинфекции, вирусные гепатиты. Трансмиссивные инфекции: геморрагическая лихорадка с почечным синдромом, клещевой энцефалит.

Иммунитет, его виды. Факторы естественного и искусственного иммунитета. Факторы, снижающие иммунитет. Основы вакцинации. ВИЧ-инфекция и СПИД. Понятие о микроорганизмах, вирусах. Патогенность и вирулентность микроорганизмов. Условно - патогенные и патогенные микроорганизмы. Микрофлора организма человека.

#### **Тема 4. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них.**

Виды неотложных состояний. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной системы; заболеваниях желудочно-кишечного тракта и первая помощь при них. Основные химические антисептики, применяемые при оказании первой медицинской помощи и профилактике хирургической инфекции.

#### **Тема 5. Антисептика. Асептика. Кровотечения. Переломы.**

Антисептика. Анаэробная инфекция - столбняк, газовая гангрена. Асептика. Подготовка перевязочного материала.

Раны их характер, опасности. Кровотечения - понятие, классификация, методики остановки наружных кровотечений. Первая медицинская помощь при ранении.

Переломы костей конечностей, позвоночника. Характеристика детского травматизма и его профилактика. Травматический шок. Транспортная иммобилизация. Первая медицинская помощь.

#### **Тема 6. Термические и химические ожоги.**

Понятие и виды ожогов. Особенности ожогов дыхательных путей и пищеварительного тракта. Отморожение. Общее охлаждение. Электротравма: местные и общие признаки поражения электрическим током, первая медицинская помощь. Утопления. Причины, признаки, первая медицинская помощь при утоплении.

Первая медицинская помощь при укусах змей, насекомых, животных. Инородные тела дыхательных путей. Травмы глаза и уха. Терминальные состояния.

Основы реанимации. Реанимация как наука об оживлении организма. Характеристика терминальных состояний, их причины, признаки. Преагония, агония, клиническая и биологическая смерть. Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности.

#### **Тема 7. Острые отравления. Аллергические заболевания.**

Виды отравлений. Диагностика и приемы оказания первой помощи при острых отравлениях: алкогольным, лекарственным, наркотиками, ядовитыми газами, средствами бытовой химии, ядохимикатами. Неотложная помощь при укусах насекомых и при пищевых отравлениях.

Понятие об аллергических заболеваниях. Анафилактический шок. Первая медицинская помощь.

#### **Тема 8. Регуляция жизненных функций организма человека. Стрессы, факторы риска, резервы организма.**

Основы психического здоровья. Физиологические основы психической деятельности. Понятие о стрессе и дистрессе. Эволюционные предпосылки и физиологические механизмы стресса как адаптивной реакции. Факторы риска психических заболеваний в эпоху НТП: интенсификация производства, гиподинамия, нарастающий поток информации, десинхронизация и др.

Критерии оценки психического состояния. Основные группы психических заболеваний, невротические состояния: реактивные состояния, эпилепсия. Основы психогигиены и психотерапии. Понятие об аутогенной тренировке, гипнозе, биоэнергетике.

#### **Тема 9. Рациональное питание. Понятие полноценного питания.**

Рациональное питание: количественная полноценность питания, нормы калорийности питания для различных групп населения; понятие должного веса, определение индекса массы тела (величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной) и индивидуальной должной калорийности рациона.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений".

Положение от 29 декабря 2018 г. № 0.1.1.67-08/328 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Устный опрос	ПК-5, ПК-4	4. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. 5. Антисептика. Асептика. Кровотечения. Переломы. 6. Термические и химические ожоги. 7. Острые отравления. Аллергические заболевания. 8. Регуляция жизненных функций организма человека. Стрессы, факторы риска, резервыорганизма. 9. Рациональное питание. Понятие полноценного питания.
2	Реферат	ПК-5, ПК-4	1. Валеология как наука: определение, объект и предмет валеологии как науки, задачи валеологии. 2. Образ жизни, факторы здоровья. Основные методы сохранения и укрепления здоровья. 3. Иммуитет. Основы и иммунологии и эпидемиологии 4. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. 8. Регуляция жизненных функций организма человека. Стрессы, факторы риска, резервыорганизма.
3	Тестирование	ПК-5, ПК-4	3. Иммуитет. Основы и иммунологии и эпидемиологии 4. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. 5. Антисептика. Асептика. Кровотечения. Переломы. 6. Термические и химические ожоги. 7. Острые отравления. Аллергические заболевания. 8. Регуляция жизненных функций организма человека. Стрессы, факторы риска, резервыорганизма.
	<b>Экзамен</b>	ПК-4, ПК-5	

### 6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 3</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	2
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	3

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Экзамен</b>	Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.	Обучающийся обнаружил полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	



### 6.3 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

#### Семестр 3

#### Текущий контроль

##### 1. Устный опрос

Темы 4, 5, 6, 7, 8, 9

Тема 4. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них.

1. Виды состояний, требующие оказание неотложной помощи.
2. Обморок и тактика оказания первой медицинской помощи во время обморока.
3. Тепловой и солнечный удар. Тактика оказания неотложной помощи при тепловом и солнечном ударе.
4. Стенокардия и тактика оказания первой медицинской помощи во время приступа стенокардии.
5. Инфаркт миокарда и тактика оказания первой медицинской помощи при инфаркте миокарда.
6. Первая медицинская помощь при сахарном диабете (гипергликемическая и гипогликемическая кома).
7. Первая медицинская помощь при желудочном и кишечном кровотечениях.
8. Первая медицинская помощь при тяжелых инфекционных заболеваниях.

Тема 5. Антисептика. Асептика. Кровотечения. Переломы.

1. Понятие антисептики и асептики.
2. Десмургия. Виды и методики наложения мягких повязок.
3. Виды жестких повязок. Имобилизация при травмах головы, груди, живота и таза, конечностей, при шоке и кровопотере, переломах позвоночника.
4. Кровотечения: виды, методики остановки наружных кровотечений.
5. Травматический шок: виды, периоды. Профилактика травматического шока.

Тема 6. Термические и химические ожоги.

1. Понятие и виды ожогов.
2. Особенности ожогов дыхательных путей и пищеварительного тракта.
3. Отморожение. Общее охлаждение.
4. Электротравма: местные и общие признаки поражения электротоком, первая медицинская помощь.
5. Первая медицинская помощь при укусах змей, насекомых, животных.
6. Инородные тела дыхательных путей.
7. Основы реанимации. Реанимация как наука об оживлении организма.
8. Характеристика терминальных состояний, их причины, признаки.

Тема 7. Острые отравления. Аллергические заболевания.

1. Виды отравлений.
2. Диагностика и приемы оказания первой помощи при острых отравлениях: алкогольном, лекарственном, наркотиками, ядовитыми газами, средствами бытовой химии, ядохимикатами.
3. Неотложная помощь при укусах насекомых и при пищевых отравлениях.
4. Понятие об аллергических заболеваниях. Первая медицинская помощь.

Тема 8. Регуляция жизненных функций организма человека. Стрессы, факторы риска, резервы организма.

1. Стресс и его влияние на здоровье.
2. Понятие о функциональных состояниях.
3. Утомление, признаки утомления.
4. Психологическая саморегуляция: история вопроса.
5. Методы и приемы психической саморегуляции и самоуправления.

Тема 9. Рациональное питание. Понятие полноценного питания.

1. Питание современного человека. Характеристика основных групп продуктов питания.
2. Влияние на организм рафинированных продуктов (сахара, соли, животных и растительных жиров и белков), подвергшейся термической обработке пищи.
3. Потребность организма в ?живой? пище, витаминах, микроэлементах, клетчатке. Водный режим.
4. Режим рационального питания. Нормы потребляемых веществ. Периодичность питания и суточное распределение продуктов по калорийностям.
5. Понятие о раздельном питании.
6. Вегетарианство как система питания. Понятие об оздоровительном и лечебном голодании.

##### 2. Реферат

Темы 1, 2, 3, 4, 8

1. Основные факторы долголетия.
2. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
3. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
4. Биоритмы и их значение в режиме дня.
5. Влияние стресса на здоровье человека.

6. Болезни цивилизации. Сердечно-сосудистые заболевания.
7. Гиповитаминозы.
8. Психологические аспекты здоровья и здорового образа жизни.
9. Здоровье людей - главный показатель социально-экономической зрелости и культуры государства.
10. Блага цивилизации - положительные и отрицательные моменты.
11. Взаимоотношение современного человека с природой.

### **3. Тестирование**

Темы 3, 4, 5, 6, 7, 8

1. Здоровье - это:

- а отсутствие болезней и удовлетворительная субъективная оценка здоровья
- б положительная субъективная оценка здоровья
- в состояние полного физического, психического и социального благополучия

2. Здоровый образ не предполагает:

- а физически активный образ жизни
- б интеллектуальный образ жизни
- в эмоционально-насыщенный
- г нравственно-порядочный
- д психологически-напряженный

3. Факторы, определяющие здоровье человека:

- а наследственность
- б образ жизни
- в экология
- г здравоохранение
- д все выше перечисленное

4. Наибольшее значение для здоровья имеют:

- а наследственность
- б образ жизни
- в экология
- г здравоохранение

5. Факторы, имеющие наименьшее значение в формировании здоровья:

- а наследственность
- б образ жизни
- в экология
- г здравоохранение

6. Основными факторами риска для здоровья являются:

- а нерациональное питание
- б малоподвижный образ жизни
- в психическое перенапряжение
- г вредные привычки

7. Основными компонентами здоровья являются:

- а физический
- б психический
- в социальный

8. Курение не является фактором риска развития следующих заболеваний:

- а ожирение
- б сердечно-сосудистых
- в органов дыхания
- г органов пищеварения
- д онкологических

9. Основные факторы, способствующие возникновению ожирения:

- а неумеренное потребление углеводов
- б увеличение калорийности пищи
- в малоподвижный образ жизни
- г нерациональное питание

10. Для оценки физического развития могут использоваться данные:

- а рост
- б масса тела
- в ЖЕЛ
- г ОГК

д ОГ

е все выше перечисленное

11. Первичная профилактика - это:

а предупреждение возникновения заболевания

б предупреждение обострения заболевания

в лечение осложнений

12. Физические перенапряжения могут вызвать заболевания вследствие:

а малой нагрузки на нервно-мышечный аппарат

б выполнение быстрых повторяющихся движений

в длительность перерыва для отдыха

г условия труда

13. Задача профилактических осмотров - это выявление:

а хронических заболеваний

б факторов риска

в занимающихся спортом

14. Профилактика каких нарушений проводится в детском возрасте:

а осанки

б плоскостопия

в близорукости

г все перечисленное

15. Вторичная профилактика - это:

а предупреждение возникновения заболевания

б предупреждение обострения заболевания

в лечение осложнений

16. Элементы приоритетных факторов здоровья:

а красота

б карьера

в рейтинг в обществе

г материальный стимул

д все перечисленное

17 К методам коррекции здоровья относят:

а расспрос

б здоровьесберегающие технологии

в составление индивидуальных оздоровительных программ

г консультации

18. Обусловленность названия "вредные привычки":

а наносят вред окружающей природе

б наносят вред здоровью человека

в наносят вред обществу

г наносят вред окружающим

19. Взаимоотношения табакокурения и наркомании:

а курение у детей способствует развитию наркомании

б курение является разновидностью легализованной наркомании (табачная наркомания)

в курение не имеет никакого отношения к наркомании

г курение защищает от развития наркомании

20. Вклад медицинских факторов в формирование здоровья населения составляет:

а 15-20%

б 10-15%

в 20-25%

г 50-55%

### Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Определение валеологии. Объект и предмет; цели и задачи валеологии.

2. Основные положения валеологии.

3. Понятие здоровья. Основные определения. Здоровье как норма, как отсутствие болезни, как успешная адаптация. Многомерная модель здоровья.

4. Факторы, определяющие здоровье.

5. Биологические основы здоровья человека.

6. Индивидуальное здоровье, его показатели. Критерии здоровья. Пять групп здоровья.

7. Роль образа жизни и уровня культуры здоровья в состоянии заболеваемости населения.
8. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья.
9. Основные пищевые вещества и их роль в поддержании жизнедеятельности. Понятие о натуральной пище.
10. Сбалансированное рациональное питание, основные принципы. Особенности питания современного человека.
11. Стресс и здоровье.
12. Особенности влияния физических упражнений на функциональные системы организма человека.
13. Причины возникновения и физиологические механизмы утомления.
14. Аутогенная тренировка как средство психорегуляции.
15. Субъективные и объективные показатели реакции организма на тренировочную нагрузку.
26. Понятие о психике и психических состояниях человека.
16. Методы количественной и качественной диагностики здоровья.
17. Популяционное здоровье, его показатели. Роль медицинской статистики в оценке популяционного здоровья.
18. Иммуитет, его виды. Факторы, снижающие иммунитет. Вакцинация, ее виды.
19. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них.
20. Здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Компоненты здорового образа жизни.
21. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
22. Основы терморегуляции и закаливания.
23. Закаливание и достаточная физическая активность как компоненты здорового образа жизни. Их принципы, виды, роль в сохранении здоровья.
24. Организация питания в различные возрастные периоды.
25. Злоупотребление психоактивными веществами, влияние на организм человека. Причины и механизмы формирования зависимости.

#### **6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

<b>Форма контроля</b>	<b>Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций</b>	<b>Этап</b>	<b>Количество баллов</b>
<b>Семестр 3</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	20
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	2	10
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	3	20

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Экзамен	Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Вайнер Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - Москва : Флинта: Наука, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/495887>
2. Семикин Г. И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов. - Москва : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2014. - 111, [5] с. - ISBN 978-5-7038-3927-0. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703839270.html>
3. Валеология : учеб. пособие / Э.М. Прохорова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2018. - 253 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/928393>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Психология здоровья [Текст] : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. - Санкт-Петербург : Питер, 2006. - 607 с : ил. - (Учебник для вузов). - Гриф УМО. - В пер. - ISBN 5-318-00668-X (18 экз.)
2. Секач М. Ф. Психология здоровья [Текст] : учебное пособие для вузов / М. Ф. Секач ; Моск. открытый социальный ун-т. - 2-е изд. - Москва : Академический проект : Гаудеамус, 2005. - 192 с. - (Gaudeamus). - Гриф МО. - ISBN 5-8291-0505-5 : 65-00. - ISBN 5-98426-025-5. (34 экз.)
3. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М. : ИНФРА-М, 2019. - 110 с. - (Библиотека малых словарей ?ИНФРА-М?). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1021372>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Библиотека философской и психологической литературы - [www.litpsy.ru](http://www.litpsy.ru)  
 ЭБС ZNANIUM.COM - <http://znanium.com/>  
 ЭБС Университетская библиотека online - <http://biblioclub.ru>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Лекционный материал должен иметь проблемный характер и отражать профиль подготовки слушателей. На лекциях излагаются основные теоретические положения по изучаемой теме. В процессе изложения всего лекционного материала по всем темам изучаемой дисциплины применяются информационно - коммуникационные технологии, а, именно, электронные портфолио (презентации и опорные конспекты). По каждой теме лекционного материала разработаны презентации, которые предоставлены в электронном виде.
практические занятия	Работа на практических занятиях предполагает активное участие в осуждении выдвинутых в рамках тем вопросов. Для подготовки к занятиям рекомендуется обращать внимание на проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем. В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты: постановка проблемы; варианты решения; аргументы в пользу тех или иных вариантов решения. На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете

Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	<p>Для понимания материала учебной дисциплины и качественного его усвоения Вам рекомендуется такая последовательность самостоятельных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после прослушивания лекции и окончания учебных занятий, при подготовке к занятиям следующего дня нужно сначала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня, разобрать рассмотренные примеры;</li> <li>- при подготовке к лекции следующего дня нужно просмотреть текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть тема следующей лекции;</li> <li>- в течение недели выбрать время для работы с литературой по учебной дисциплине в библиотеке и для решения задач;</li> <li>- при подготовке к практическим занятиям повторить основные понятия, изучить примеры.</li> </ul>
устный опрос	<p>При подготовке к семинарам Вам может понадобиться материал, изучавшийся ранее, поэтому стоит обращаться к соответствующим источникам (учебникам, монографиям, статьям). Устный опрос проводится с целью углубления и закрепления теоретических знаний, полученных на лекциях. Устный опрос (опросы, анкетирование, интервью) должен быть одной из главных частей организации учебно-воспитательного процесса. Целью опроса является построение упорядоченной системы обратной связи со студентами и оказания, при необходимости, помощи и поддержки будущему специалисту, что способствует формированию ориентационного поля развития, ответственности за собственные действия, поведение, поступки.</p>
реферат	<p>При изучении тематических материалов выясните, почему для современного человека особую значимость приобретает компетентность в работе с информацией. Рассмотрите основные приёмы работы с информацией, определите, какие из них наиболее актуальны для вашей деятельности. Обратите внимание на принципы и правила работы с информацией при использовании данных приёмов. Выделите правила персональной защиты от информационной перегрузки.</p> <p>При изучении тематических материалов сначала определите: зачем нужно заниматься организацией рабочего места, каковы её задачи. Обратите внимание, что для наведения порядка на своем рабочем месте можно подобрать такой способ, который будет соответствовать личностным особенностям (модели личности, цикла активности, личных предпочтений и увлечений), даже давать возможность проявлять при этом фантазию, поэтому процесс упорядочения вполне реально сделать увлекательным и интересным занятием. Внимательно ознакомьтесь с секретами сортировки и хранения профессионального организатора, с приёмами создания мотивации для организации пространства и, возможно, подберёте варианты, приемлемые для вас.</p>
тестирование	<p>При подготовке к тестированию Вам может понадобиться материал, изучавшийся ранее, поэтому стоит обращаться к соответствующим источникам (учебникам, монографиям, статьям). В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильный только один. Если Вам кажется, что правильных ответов больше, выбирайте тот, который, на Ваш взгляд, наиболее правильный.</p>
экзамен	<p>При подготовке к экзамену необходимо освоить теоретические положения данной дисциплины, разобрать определения всех понятий и постановки моделей, описывающих процессы, рассмотреть примеры и самостоятельно ответить на вопросы по каждой теме. Дополнительно к изучению конспектов лекций необходимо пользоваться учебниками по учебной дисциплине. При подготовке к экзамену целесообразно: внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них; внимательно прочитать рекомендованную литературу; - составить краткие конспекты ответов (планы ответов).</p>

#### 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Освоение дисциплины "Валеология" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Adobe Reader XI

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Освоение дисциплины "Валеология" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

### **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.03.01 "Психология" и профилю подготовки не предусмотрено .