

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

Заместитель директора  
по образовательной деятельности  
НЧИ КФУ Н.Д.Ахметов



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Валеология

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: 2020

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
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 (модуля)
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 литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
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 (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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 ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-4	способностью 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	способностью к психологической диагностике, прогнозированию 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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

ПК-4 основные психологические феномены, категории и методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиции, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов, основные закономерности функционирования и развития психики, а также личностные, возрастные и социальные факторы, влияющие на это развитие.

ПК-5 основные тенденции и закономерности развития и функционирования различных психических процессов, свойств и состояний личности в норме и при психических отклонениях; принципы и особенности методов психологической диагностики и изменении, различных свойств, состояний в норме и при психических отклонениях.

Должен уметь:

ПК-4 анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики возрастных факторов с ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности.

ПК-5 прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях, подбирать методический инструментарий для диагностики и прогнозирования изменении и динамики различных психических свойств, процессов и состояний, в соответствии с поставленной профессиональной задачей и с возможностями прогнозирования и динамики психических процессов и целью гармонизации психического функционирования человека.

Должен владеть:

ПК-4 методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития, гендерных, этнических, личностных, социальных, профессиональных и других факторов, навыками применения психологических знания в процессе решения практических профессиональных задач.

ПК-5 навыками анализа изменении и динамики развития и функционирования различных составляющих психики в норме, акцентуации и при психических отклонениях, методами психологической диагностики, прогнозирования изменении уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.03.03 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 (модуля)

##### 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"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

## 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>			
	<i>Текущий контроль</i>		
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, резервы организма. 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. Иммунитет. Основы и иммунологии и эпидемиологии
3	Тестирование	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. Иммунитет. Основы и иммунологии и эпидемиологии 4. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. 8. Регуляция жизненных функций организма человека. Стрессы, факторы риска, резервы организма. 9. Рациональное питание. Понятие полноценного питания.
	<i>Экзамен</i>	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.	
<b>Семестр 3</b>					
<b>Текущий контроль</b>					



Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
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
<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.
4. Тактика оказания неотложной помощи при тепловом и солнечном ударе.
5. Стенокардия и тактика оказания первой медицинской помощи во время приступа стенокардии.
6. Инфаркт миокарда.
7. Тактика оказания первой медицинской помощи при инфаркте миокарда.
8. Первая медицинская помощь при сахарном диабете (гипергликемическая и гипогликемическая кома).
9. Первая медицинская помощь при желудочном и кишечном кровотечениях.
10. Первая медицинская помощь при тяжелых инфекционных заболеваниях.

Тема 5. Антисептика. Асептика. Кровотечения. Переломы.

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

Тема 6. Термические и химические ожоги.

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

Тема 7. Острые отравления. Аллергические заболевания.

1. Виды отравлений.
2. Диагностика и приемы оказания первой помощи при алкогольном отравлении.
3. Диагностика и приемы оказания первой помощи при лекарственном отравлении.
4. Диагностика и приемы оказания первой помощи при наркотическом отравлении.
5. Диагностика и приемы оказания первой помощи при отравлении ядовитыми газами.
6. Диагностика и приемы оказания первой помощи при отравлении средствами бытовой химии.
7. Диагностика и приемы оказания первой помощи при отравлении ядохимикатами.
8. Неотложная помощь при укусах насекомых и при пищевых отравлениях.
9. Понятие об аллергических заболеваниях.
10. Первая медицинская помощь при аллергических заболеваниях.

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.
6. Культура движения. Мышечная активность и эмоции.



7. Ритмичность физической и умственной активности.
8. Регуляция мышечного тонуса и двигательной активности.
9. Сон и сновидения. Стадии сна. Нарушения сна.
10. Стресс, виды стресса. Синдром хронической усталости и профилактика.

Тема 9. Рациональное питание. Понятие полноценного питания.

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

## **2. Реферат**

Темы 1, 2, 3

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 1, 2, 3, 4, 8, 9

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%

21. Здоровье можно определить как:

- а состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- б отсутствие болезней и физических дефектов
- в качество приспособления организма к условиям внешней среды

22. Образ жизни определяется:

- а конституцией человека
- б уровнем, качеством и стилем жизни
- в привычными формами поведения

23. Рефлексия предполагает:

- а наличие системы дополнительных стимулов
- б способность к самосознанию
- в ответную реакцию на внешние

24. Укажите вид спорта наиболее целесообразный для совершенствования кардиореспираторной системы:

- а гимнастика
- б лыжный спорт
- в водный слалом

25. Здоровый образ жизни предполагает:

- а активно развитую рефлексия; отказ от вредных привычек, культуру общения и сексуального поведения
- б рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания
- в оба варианта верны

### **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".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<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

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определенное количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	3	20
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 дается 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 литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями и предоставленных доступов НЧИ КФУ;

- в печатном виде - в фонде библиотеки Набережночелнинского института (филиала) КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов библиотеки Набережночелнинского института (филиала) КФУ.

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

Библиотека философской и психологической литературы - [www.litpsy.ru](http://www.litpsy.ru)

Мир психологии - <http://psychology.net.ru>

Психология на русском языке - <http://www.psychology.ru>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>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. Усвоение теоретического лекционного материала может быть достигнуто и достигнуто за счет создания компьютерных обучающих программ и использования телекоммуникаций в учебном процессе. В качестве основных технологий, используемых для организации изучения теоретического материала при дистанционной форме подачи материала, могут использоваться обычные лекции, читаемые преподавателем по установленному расписанию, но в формате on-line с применением технических средств для передачи информации на удаленном расстоянии, а также видеолекции (заранее записанный преподавателем теоретический материал). Достоинством такого способа изложения теоретического материала является возможность прослушать лекцию в любое удобное время, повторно обращаясь к наиболее трудным местам. Для проведения лекционных занятий с использованием дистанционных технологий в университете создана возможность интернет-коммуникаций преподавателей и студентов на площадке Microsoft Teams (MT), которая является корпоративной платформой, обеспечивающей возможность проведения онлайн-лекций (и других собраний) при условии подключения всех участников образовательного процесса.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>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. Проведения семинара с применением дистанционных технологий включает непосредственное общение между учащимися и преподавателем, организованное в сети в режиме on-line. Вместе с тем, если семинар проводится в режиме чата, работа с письменным текстом требует от учащихся и особенно от преподавателя, которому приходится параллельно вести несколько учебных диалогов и в то же время поддерживать общую сюжетную линию коллективного обсуждения проблем, высокого уровня работы на компьютере, хорошего владения клавиатурой, умения быстро оценивать ситуацию и принимать конструктивные решения. Для проведения практических занятий с использованием дистанционных технологий в университете создана возможность интернет-коммуникаций преподавателей и студентов на площадке Microsoft Teams (MsT), которая является корпоративной платформой, обеспечивающей возможность проведения онлайн-лекций (и других собраний) при условии подключения всех участников образовательного процесса.</p>
самостоятельная работа	<p>Для понимания материала учебной дисциплины и качественного его усвоения Вам рекомендуется такая последовательность самостоятельных действий: - 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; - при подготовке к лекции следующего дня нужно просмотреть текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть тема следующей лекции; - в течение недели выбрать время для работы с литературой по учебной дисциплине в библиотеке и для решения задач; - при подготовке к практическим занятиям повторить основные понятия, изучить примеры. Самостоятельность студентов в овладении учебным материалом проявляется в творческом обсуждении этих вопросов во время аудиторных занятий, высказывая свое мнение, анализируя прочитанное, подкрепляя учебный материал примерами из жизни, студенты глубже осмысливают и закрепляют его в памяти. В системе обмена учебного материала с применением дистанционных технологий возможности организации самостоятельной работы расширяются. Самостоятельная работа с исследовательской и учебной литературой, изданной на бумажных носителях, сохраняется как важное звено, но ее основу теперь составляет самостоятельная работа с обучающими программами, с тестирующими системами, с информационными базами данных. Расширение сферы самостоятельной работы учащихся при дистанционном обучении приводит к увеличению ее доли в организации учебного процесса. Фактически речь идет о самостоятельной работе учащихся с лекционным (теоретическим) материалом, о текущем и промежуточном самоконтроле, о выполнении ученической исследовательской работы, о подготовке к семинарским или практическим работам, о работе с компьютерными тренажерами и имитационными моделями и т.д. Расширение объема самостоятельной работы учащихся сопровождается расширением информативного поля и позволяет использовать электронные издания, ресурсы сети Интернет - электронные базы данных, каталоги и фонды библиотек, архивов и т.д.</p>



Вид работ	Методические рекомендации
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. Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 3 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы. Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки учитывается правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью. Возможна организация практических занятий с использованием дистанционных технологий в образовательном процессе (на платформах "Виртуальная аудитория", Ms Teams). При использовании в учебном процессе дистанционных технологий устный опрос студентов не теряет своей актуальности. Он может быть перенесен в новый формат общения между преподавателем и обучающимися и организован применением обратной связи с помощью любых интерактивных средств. Устный опрос может быть проведен с использованием следующих on-line технологий: чат, аудиоконференции, видеоконференции.</p>
реферат	<p>Реферат - это сокращенное изложение учебного и научного материала. Реферат составляет часть учебного процесса и представляет собой логически завершенное и оформленное в виде текста изложение студентом содержания отдельных проблем, задач и методов их решения в изучаемой области и выполняется с целью углубленного изучения отдельных тем соответствующих учебных дисциплин и овладения исследовательскими навыками. В процессе выполнения реферата решаются следующие задачи: 1. закрепление и углубление теоретических и практических знаний по дисциплине; 2. выработка умений применять полученные знания для решения конкретных профессиональных задач; 3. приобретение навыков творческого мышления, обобщения и анализа; 4. развитие инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; 5. приобщение к работе со справочной, специальной и нормативной литературой; 6. применение современных методов организационного, правового, экономического и социального анализа, оценки, сравнения, выбора и обоснования предлагаемых решений; 7. развитие интереса к научно-исследовательской работе. В процессе работы студент должен самостоятельно разработать тему, используя учебную и специальную литературу, нормативные источники и правоприменительную практику, критически исследовать материалы и сделать обоснованные выводы и предложения по исследуемой теме, излагая их логически последовательно, научным языком. Реферат должен показать умение студента: 1) работать с первоисточниками и критически оценивать нормативный материал и практику его применения; 2) на основе анализа изучаемого материала делать обобщения, выводы, правильно формулировать предложения, направленные на совершенствование юридической техники и технологии, а также практики их применения. Целью написания реферата является выработка умения выделять и передавать наиболее важное. В ходе написания реферата студенты обретают навыки поиска требуемой литературы, анализа источников информации с последующим письменным оформлением текста. Студент самостоятельно выбирает тему реферата. Основные требования: рекомендуемый объем реферата 10 - 15 листов печатного текста. Структура реферата: титульный лист, план работы, основная часть, список использованной литературы. Технические требования: шрифт Times new roman, 14 размер, межстрочный интервал 1,5. Реферат может быть передан обучающимся преподавателю в одной из форм, заранее утвержденных ведущим дисциплину преподавателем, это либо бумажный носитель, либо электронный вариант выполненной работы, переданный по средствам электронной связи с применением иных с применением иных дистанционных технологий. В любом случае обучающиеся обязаны представить реферат для проверки не позднее сроков, установленных ведущим преподавателем и не позднее чем за 3 дня до даты проведения зачета по данной дисциплине.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование	<p>Тесты - это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо: а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы; б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д. в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам; г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант. д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце. е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок. Тестирование проводится, как правило, с применением компьютерных, в том числе дистанционных технологий. Это может быть групповое либо индивидуальное тестирование в специально оборудованной аудитории, либо с применением дистанционных технологий. При дистанционном тестировании оно проводится в режиме on-line, с подключением к Интернету и под непосредственным контролем ведущего дисциплину преподавателя. Обучающийся обязан четко выполнять все инструктивные указания преподавателя перед началом и в ходе тестирования.</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). При подготовке к экзамену необходимо опираться, прежде всего, на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах и практических занятиях в течение семестра. В каждом билете на экзамене содержатся 2 вопроса. Ответ на билет демонстрирует уровень владения материалом, а также способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий. Предусмотрена возможность использования дистанционных технологий сдачи экзамена в электронно-образовательной среде (на платформе "Виртуальная аудитория", Ms Teams) посредством решения тестовых заданий. Студенту предоставляется одна попытка. В тестирование включены тестовые задания четырех типов: 1. с выбором одного варианта ответа; 2. с выбором нескольких вариантов ответа; 3. на сопоставление; 4. с текстовым набором конкретного понятия (студент печатает ответ, состоящий из одного понятия; регистр не учитывается). Обзор по результатам тестирования будет доступен студенту после завершения и отправки теста преподавателю.</p>

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

#### 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".

### Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

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: 2020

#### Основная литература:

1. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. - 11-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1588070> (дата обращения: 08.09.2021). - Текст : электронный.
2. Семикин Г.И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи: 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. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703839270.html> (дата обращения: 28.07.2020). - Текст : электронный.
3. Прохорова Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 253 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1141233> (дата обращения: 08.09.2021). - Текст : электронный.

#### Дополнительная литература:

1. Психология здоровья : 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. - Текст : непосредственный (18 экз.).
2. Секач М. Ф. Психология здоровья : 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. - ISBN 5-98426-025-5. - Текст : непосредственный (34 экз.).
3. Прохорова Э.М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 110 с. - (Библиотека малых словарей 'ИНФРА-М'). - ISBN 978-5-16-013211-2. - URL : <https://znanium.com/catalog/product/1021372> (дата обращения: 28.07.2020). - Текст : электронный.

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

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: 2020

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

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.