

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет биологии, географии и химии
Кафедра анатомии, физиологии и медицины

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

« 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.2.ДВ.01 Дисциплины по выбору
Б1.В.2.ДВ.01.02 Валеология**

Направление подготовки - 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки - «Химия» и «Биология»

Квалификация: Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Сроки обучения- 5 лет, 5 лет 6 мес.

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	9	72	14	18			40	зачет
заочная	9	72	4	6		3	59	зачет

Махачкала
2021

Даудова Р.Д. Рабочая программа дисциплины «Валеология»– Махачкала: ДГПУ, 2021. 16 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: анатомии, физиологии и медицины (протокол №11 от «14» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой: Даудова Р.Д. - к.б.н., доцент



«14» мая 2021 г.

Учёного совета факультета БГиХ (протокол №10 от «21» мая 2021г.)

Председатель _Алиев Ш.М., к.г.н. доц.



21 мая

на заседании учебно-методического совета ДГПУ (протокол № 3 от «31» мая 2021 г.)

Председатель УМС: проф., И.А. Дибиров



31 мая 2021г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование здоровьесберегающей культуры, под которой понимается владение системой знаний о взаимосвязях физического, психического и социального здоровья человека и общества, осознание здоровья как ценности, владение знаниями по охране здоровья, о здоровом образе жизни и его основополагающих признаках, о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью. Задачей дисциплины является освоение системы методов, сохраняющих здоровье.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.2.ДВ.01.02 Основы валеологии является дисциплиной по выбору вариативной дисциплиной Блока1 учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование.

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины, необходимы для освоения содержания дисциплин экологического профиля, выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код и наименование	<i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>
Общепрофессиональные компетенции	
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно- воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.
Профессиональные компетенции	
ПК-6. способен объяснять химические основы биологических процессов и физиологические механизмы работы различных систем и органов растений, животных и человека, распознавать механизмы адаптации к разным средам обитания	ПК-6.1. устанавливает закономерности адаптационных изменений в функционировании организмов в связи со специфическим действием факторов среды; ПК-6.2. обнаруживает связь между различными процессами, происходящими в организме; ПК-6.3. оценивает адаптационные возможности организма в зависимости от интенсивности воздействия факторов среды; ПК-6.4. обладает практическими навыками для про-

	<p>ведения экспериментальных научно-исследовательских работ с биологическими объектами;</p> <p>ПК-6.5. знает методику постановки физиологических экспериментов, анализа полученных результатов.</p>
<p>ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>ПК-7.1. оказывает первую доврачебную помощь обучающимся;</p> <p>ПК-7.2. применяет меры профилактики детского травматизма;</p> <p>ПК-7.3. применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.</p>

4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего):	32	10
Лекции/практическая подготовка	10/4	2/2
Практические занятия (ПЗ) /практическая подготовка	10/8	4/2
Семинары (С) /практическая подготовка		
Лабораторные работы (ЛР) /практическая подготовка		
Самостоятельная работа (всего)	40	59
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	10	20
Самостоятельное изучение тем	10	14
Контрольные работы	10	10
Реферат	10	15
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
Промежуточная аттестация(зачет, экзамен)	Зачет	Зачет3
Общая трудоемкость	72	72

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Тематический план

Таблица 2.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов		
		лекции	практ	С/р
1	2	3	4	

Раздел 1. Валеология - как наука					
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала				
		Введение в валеологию, предмет и объект валеологии, задачи валеологии	1	1	
		Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. понятие образа, стиля и уклада жизни.	1	1	
	Самостоятельная работа студента				
	Написание сочинения- рассуждения «Здоров будешь, все добудешь!»				
Тема 1.2 Защитные свойства организма	Содержание учебного материала				
		Иммунитет. Методы повышения Иммунитета. Профилактика простудных и вирусных заболеваний	2	2	
	Самостоятельная работа студента				
		Подготовка рефератов по теме: «Закаливание, виды закаливания»			
Раздел 2. Здоровый образ жизни					
Тема 2.1 Валеология Питания.	Содержание учебного материала				
		«Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании.	2	2	
		Виды питания (раздельное питание, вегетарианство, макробиотика, др.)		1	
		П.3.1. «Составление ежедневного рациона в соответствии с правилами рационального питания»		1	
	Самостоятельная работа студента				
		Подготовка докладов по теме: «Коварная еда», «Большая беда- быстрая еда».			
		Подготовка презентаций на тему: «Золотые правила питания», «Диета и ее влияние на здоровье.»			

Тема 2.2 Минералы и витамины.	Содержание учебного материала				
		Виды витаминов и минералов	2		
		Роль витаминов и минералов в рациональном питании.		2	
	Самостоятельная работа студента				
	Подготовка докладов по теме: «Авитаминоз»,				
Тема 2.3. Оптимальный двигательный режим и культура движения	Содержание учебного материала				
		Конституция человека. Типы телосложения. Рост, вес, пропорции тела. Значение двигательной Активности для здоровья человека.	2	2	
		Особенности методики оздоровительной тренировки. Методы и средства тренировки на выносливость, гибкость и координацию		1	
	Самостоятельная работа студента				
		Подготовка докладов по теме: «Здоровый позвоночник»			

1	2				
Тема 2.4. Дерматология и косметика	Содержание учебного материала				
		Строение и свойства кожи. Уход за кожей и волосами в подростковом и юношеском возрасте. Гигиена и закаливание кожи. Косметология .	2	2	
Тема 2.5. Опасные повороты судьбы	Содержание учебного материала				
		Курение. Состав табачного дыма, его влияние на организм. Пассивное курение.		2	
		Алкоголизм, его стадии и последствия. Способы и методы устранения алкогольной зависимости. Первая медицинская помощь при алкогольном отравлении.		2	
		Наркомания и последствия Внешний вид наркомана, признаки Передозировки наркотиков,		2	

		первая помощь при передозировке наркотиков.			
	Самостоятельная работа студента				
		Подготовка рефератов по теме: «Берегись белой тучи. О проблемах наркомании»			
		Подготовка презентаций по теме: «Женщина и сигарета»			
		Написание сочинений-рассуждений на тему: «Кто курит табак, тот сам себе враг», «Вино любишь, сам себя губишь...»			
Тема 2.6. Психика и здоровье	Содержание учебного материала				
		Стресс, виды стресса. Синдром хронической усталости и профилактика		1	
		П.3.2 «Стресс. Методика преодоления стресса»		2	
		Полноценный отдых, сон. Методы расслабления и релаксации, массаж и самомассаж, баня.		1	
	Самостоятельная работа студента				
		Подготовка презентаций по теме: «Здоровый сон»			
Раздел 3 Современные методики оздоровления					
Тема 3.1 Основы восточной медицины	Содержание учебного материала				
		Лечение продуктами мумие и медолечение		1	
		Лечебные свойства минералов. Ароматерапия. Цветотерапия.		1	
		Фитотерапия. Глинолечение и лечение земель		1	
	Самостоятельная работа студента				
		Подготовка рефератов по теме: «Ароматы здоровья»			
		Подготовка презентаций по теме: «Ароматерапия. Правила использования эфирных масел»			
		Итого:		14	

			12		55
--	--	--	----	--	----

5.2 Темы рефератов

1. Валеология женщины есть путь к гуманизации общества.
2. Валеологические аспекты образования девочек в условиях совместного обучения.
3. Основы гигиенических знаний в школе.
4. Основы полового воспитания
5. Профилактика инфекционных заболеваний.
6. Вредные привычки и их профилактика.
7. Закаливание детей: опыт, вопросы, проблемы.
8. Здоровье учителей и профилактика профзаболеваний.
9. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
10. Валеологическое воспитание игрой.
11. Профилактика нарушений осанки в школе.
12. Курс «Этика и психология семейной жизни» как один из этапов формирования здоровья человека и семьи.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

1) Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

ПК-5 способен объяснять химические основы биологических процессов и физиологические механизмы работы различных систем и органов растений, животных и человека, распознавать механизмы адаптации к разным средам обитания.

ПК-6 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Интенсивное развитие половой системы происходит ... :
а) в раннем детстве; б) во втором детстве; в) в подростковом периоде; г) в первом детстве.
2. Развитие пищеварительной системы в целом завершается ... :
а) в 3–4 года; б) в 6–7 лет; в) в 1–2 года; г) к 12-ти годам.
3. Частота сердечных сокращений в покое у детей раннего детства составляет ... :
а) 50–60 ударов в минуту; б) 60–70 ударов в минуту; в) 90–110 ударов в минуту.

4. Частота дыхания у детей после рождения с возрастом ... :
а) увеличивается; б) уменьшается; в) остается без изменений.
5. Дыхание ребенка в период внутриутробного развития осуществляется ... :
а) через легкие; б) через кожу; в) через плаценту.
6. Первые молочные (временные) зубы прорезаются у детей после рождения по среднестатистическим данным ... :
а) в 2–3 месяца; б) в 6–8 месяцев; в) в 11–12 месяцев.
7. Количество приемов пищи в течение дня у школьников должно составлять не менее ... :
а) 4-х раз; б) 2-х раз; в) 3-х раз.
8. Основной обмен у детей по сравнению с взрослыми находится на ... :
а) одинаковом уровне; б) более низком уровне; в) более высоком уровне.
9. Общий суточный расход энергии у мальчиков по сравнению с девочками ... :
а) больше; б) меньше; в) такой же.
10. Общий суточный расход энергии у девочек по сравнению с мальчиками ..
а) больше; б) меньше; в) такой же.
11. Потребность в белках у растущего организма по сравнению с взрослыми .
а) такая же; б) ниже; в) выше.
12. Юношеская гипертония – это ... :
а) временное возрастное увеличение артериального давления;
б) временное возрастное уменьшение артериального давления;
в) признак ишемической болезни сердца.
13. При увеличении концентрации углекислого газа в закрытом помещении частота дыхания у детей ... :
а) уменьшается; б) увеличивается; в) не изменяется.
14. Половое развитие тормозится гормонами ... :
а) поджелудочной железы; б) щитовидной железы; в) гипофиза; г) тимуса (вилочковой железы).
15. К железам внешней секреции относятся ... :
а) потовые железы и печень; б) щитовидная железа и гипофиз; в) гипофиз и потовые железы;
г) потовые железы и поджелудочная железа.
16. К железам внутренней секреции относятся ... :
а) потовые железы и печень; б) щитовидная железа и гипофиз; в) гипофиз и потовые железы;
г) потовые железы и поджелудочная железа.
17. Миелинизация нервных волокон в процессе развития осуществляется под влиянием гормонов ... :
а) поджелудочной железы; б) надпочечников; в) паращитовидных желез; г) щитовидной железы.
18. Искривление позвоночника может быть предотвращено ... :
а) периодическим изменением позы во время работы;

- б) переносом тяжести в одной руке;
- в) мебелью, не соответствующей ростовой группе;
- г) систематическими занятиями по физической культуре.

19. Плоскостопие может быть вызвано ... :

- а) использованием ортопедических стелек;
- б) длительным стоянием;
- в) свободной обувью без задников и каблуков;
- г) физическими упражнениями, укрепляющими мышцы стопы.

20. Плоскостопие может быть предотвращено ... :

- а) использованием ортопедических стелек;
- б) длительным стоянием;
- в) свободной обувью без задников и каблуков;
- г) физическими упражнениями, укрепляющими мышцы стопы.

6.1.1. ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

1. Предмет, цели и задачи педвалеологии.
2. Сущность педагогической валеологии
3. Валеологический анализ системы образования.
4. Основные заболевания школьников и их причины.
5. Методика валеологического анализа уроков.
6. Предпосылки возникновения валеологии.
7. Валеологическая концепция Л.Г.Татарниковой.
8. Основные направления педвалеологии.
9. Гигиенические основы питания детей и подростков.
10. Образовательное поле валеологического развития учащихся.
11. Стресс и пути его преодоления.
12. Взаимосвязь здоровья с экологией, социальными условиями, медициной и образом жизни.
13. Мотивационные установки обучения здоровью.
14. Факторы, влияющие на здоровье учащихся
15. Половое воспитание: основные методы.
16. Предупреждение ЗППП
17. Иммуитет. Факторы, влияющие на иммуитет.
18. Гуманистические установки духовно-нравственного здоровья.
19. Содержание программ валеологии в начальных классах.
20. Содержание программ валеологии в старших классах.
21. Содержание программ валеологии на средней ступени общеобразовательной школы.
22. Подготовка детей в первый класс. Адаптация.
23. Принципы построения оздоровительной работы в школе и в семье.
24. Природные факторы оздоровления организма.
25. Психическое здоровье школьников.
26. Оптимальная организация умственного и физического труда учащихся.
27. Школьные формы патологии.
28. Фазы работоспособности и утомления детей на уроках.
29. Пути и методы снятия усталости у детей на уроках.
30. Физиолого-психологические особенности подростков.

2) *Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания*

Компетенция	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала (зачет)	
		зачтено	незачтено
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<p>Знать: - законодательно-правовую базу в области охраны здоровья; анатомо-физиологические характеристики мужского и женского организма;</p> <p>Уметь: - проводить обучение с подростками и их родителями о сохранении здоровья</p> <p>Владеть: - методами проведения профилактической работы среди учащихся, родителей и сотрудников образовательного учреждения</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факты, явления, понятия, теорию, характеризующую данный предмет, - основные положения валеологии; <p>умеет: применять валеологические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья;</p> <p>владеет: системой знаний о взаимосвязях физического, психического и социального здоровья человека и общества; практическими навыками применения оздоровительных средств и методов в целях сохранения и укрепления индивидуального здоровья</p>	<p>Не знает факты, явления, понятия, теорию, характеризующую данный предмет,</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения валеологии; <p>Не умеет применять валеологические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья;</p>
ПК-6. способен объяснять химические основы биологических процессов и физиологические механизмы работы различных систем и органов расте-	<p>Знать: - основные составляющие здорового образа жизни и принципы его формирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проблемы здоровья детей и подростков; - основы гигиены пола и половой жизни; методы планирования семьи; - медико-педагогические ас- 	<p>Знает: - основные составляющие здорового образа жизни и принципы его формирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проблемы здоровья детей и подростков; - основы гигиены пола и половой жизни; методы планирования семьи; 	<p>Не знает: - основные составляющие здорового образа жизни и принципы его формирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проблемы здоровья детей и подростков; - основы гигиены пола и половой жизни; методы планирования семьи; - медико-

<p>ний, животных и человека, распознавать механизмы адаптации к разным средам обитания</p> <p>ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>пекты профилактики болезней, передающихся половым путем. Уметь: - использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебно-воспитательных занятий и мероприятий; - организовывать и проводить мероприятия по психосексуальному воспитанию детей и подростков; - формировать потребность, мотивацию, привычку здорового образа жизни. Владеть: - Методами проведения профилактической работы среди учащихся, родителей и сотрудников образовательного учреждения;- Методами применения на практике знаний по планированию семьи и профилактике заболеваний, передающихся половым путем</p>	<p>- медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем.</p> <p>Умеет: - использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебно-воспитательных занятий и мероприятий; - организовывать и проводить мероприятия по психосексуальному воспитанию детей и подростков; - формировать потребность, мотивацию, привычку здорового образа жизни;</p> <p>Владеет: - Методами проведения профилактической работы среди учащихся, родителей и сотрудников образовательного учреждения;- Методами применения на практике знаний по планированию семьи и профилактике заболеваний, передающихся половым путем</p>	<p>педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем.</p>
--	---	---	--

3) Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

Оценка работы с тестовыми заданиями:

- 0-20 % правильных ответов оценивается как «неудовлетворительно»;
- 30-100% - «удовлетворительно»;
- 60-80% - «хорошо»;

80-100% – «отлично»

По окончании освоения модулей дисциплины профиля: «Физиологические основы поведения» и «Экологическая физиология» проводится промежуточная аттестация в виде экзамена, что позволяет оценить совокупность приобретенных в процессе обучения студентом универсальных и профессиональных компетенций.

Экзамен служит для оценки работы студента в течение всего срока изучения дисциплины профиля и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Экзамен проводится в устной форме, при этом студент должен ответить на 2 вопроса из примерного перечня вопросов для подготовки к экзамену: 1 - темы модуля «Физиологические основы поведения», 2 - темы модуля «Экологическая физиология».

При проведении экзамена студенту выставляется итоговая оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценки знаний студентов:

Оценку "*отлично*" заслуживает студент, знающий программный материал; правильно отвечающий на вопросы билета; показавший достаточно глубокие знания по дисциплине профиля «Экологическая физиология»; умеющий приложить теоретические знания к практическому их применению, умеющий оперировать специальными терминами.

Оценку "*хорошо*" заслуживает студент, ответивший на вопросы экзаменационного билета, но некоторые ответы являются не совсем полными. Студент при ответах на дополнительные наводящие вопросы обнаруживает логические связи вопросов билета с другими разделами курса, но ответы недостаточно четкие, делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Оценку "*удовлетворительно*" заслуживает студент, который показал по вопросам экзаменационного билета знания только основного материала, но не усвоивший детали, допуская ошибки принципиального характера; обладает необходимыми знаниями для устранения допущенных ошибок под руководством преподавателя; не умеет оперировать специальными терминами либо их не знает.

Оценка "*неудовлетворительно*" выставляется студенту, имеющему пробелы в знаниях основного программного материала; допустившему принципиальные ошибки в ответе на вопросы экзаменационного билета и не способному к их исправлению без дополнительных занятий по дисциплине.

Требования к оформлению реферата

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он оформил реферат соответственно принятому стандарту, знает содержимое его, умеет свободно изложить тему, отвечает на дополнительные вопросы по теме.
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он оформил реферат соответственно принятому стандарту, знает содержимое его, не может свободно изложить тему.
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он оформил реферат соответственно принятому стандарту, но есть небольшие неточности, плохо владеет материалом, не-

уверенно отвечает на дополнительные вопросы; - оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не правильно оформил реферат, не знает содержимое его, не умеет свободно изложить тему, не отвечает на дополнительные вопросы по теме.

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

7.1. Перечень основной учебной литературы

1. Даудова Р. Д., Рабаданова П. М. Учебное пособие Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Гарнитура «Таймс». Махачкала, 2020.- 148 с.
2. Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушкин, А.Г. Трушкин; ред. В.С. Кукушин. – М.; Ростов н/Д: ИКЦ «МарТ», 2005. – 528 с. ISBN 5-241-00202-2
3. Тюмасева, З.И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования): учеб.-метод. пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с. ISBN 978-5-9072844-38-8

7.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома [Текст]: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с. ISBN 5-89415-480-4
2. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И.И. Бурак [и др.]. — Минск : Вышэйшая школа, 2015. — 272 с. Кузина С.И. Нормальная физиология : учебное пособие / Кузина С.И.. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с.
3. Колбанов В.В. Валеологический практикум: учеб. пособие / В.В. Колбанов. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2011. – 224 с. SBN 978-5-939-79-280-6
4. Корнеева Т.А. Основы рационального питания : учебное пособие / Корнеева Т.А., Седова Е.Э.. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 72 с.
5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
6. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.. — Москва : Прометей, 2012. — 86 с.
7. Тулякова О.В. Влияние загрязнения воздуха на состояние здоровья и развитие детей : монография / Тулякова О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 264 с.

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

Научная электронная библиотека - elibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

При подготовке к практическому занятию студенту необходимо опираться на лекционный материал, использовать дополнительную литературу. Просмотр учебных видеофильмов.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

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

Microsoft Power Point, Microsoft Word

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционная аудитория с интерактивной доской и наличием компьютера
- аудитория для проведения лабораторных занятий с лабораторным

оборудованием

- аудитория для проведения практических занятий с учебным материалом,
- муляжи, таблицы, плакаты

В учебном процессе используются следующие технические средства:

- компьютеры,
- видеодиски учебных фильмов
- приборы и оборудование учебного назначения: спирометры, тонометры, динамометры, весы, микроскопы, таблицы, муляжи
- учебные пособия (см. список литературы)
- электронная библиотека

Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.