

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

Кафедра анатомии, физиологии и медицины

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМП
И. Д. Дубинин
« 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.03.02 Основы валеологии

Направление подготовки - 44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа – Биологическое образование

Квалификация выпускника - магистр

Форма и сроки обучения – очная 2 г., заочная 2г., бмес.

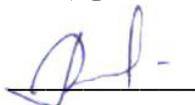
Форма обучения	Семестр	Трудо-емкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	3	108	12	14		27	55	экзамен
заочная	3	108	8	8		9	83	экзамен

Махачкала
2021

Даудова Р.Д. Рабочая программа дисциплины «Основы валеологии»– 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.

© ДГПУ, 2021
© Даудова Р.Д., 2021

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.ДВ.03.02 Основы валеологии является дисциплиной по выбору вариативной дисциплиной Блока1 учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) магистерской программы Биологическое образование по направлению 44.04.01 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 индикатора достижения компетенции)
Код	Наименование	
	Профессиональные компетенции (ПК)	
ПК-1	Способен организовывать и реализовывать процесс обучения биологии в образовательных организациях соответствующего уровня образования	ПК 1.1.Знает: содержание основных нормативных документов, регламентирующих биологическое образование на разных уровнях; структуру учебных и рабочих программ и требования к их проектированию и реализации; виды учебно-методического обеспечения современного процесса обучения биологии. ПК 1.2. Умеет: проектировать учебные программы дисциплин (модулей), в т.ч. элективных дисциплин; рабочие программы по биологии; проектировать отдельные структурные компоненты учебной программы: формулировать цели и образовательные результаты освоения программ; производить отбор содержания, давать обоснование формам, ме-

		<p>тодам, средствам обучения биологии и выбору соответствующих технологий обучения на разных уровнях образования.</p> <p>ПК-1.3. Владеет: приемами, методами и технологиями обучения биологии, организации и сопровождения проектной и исследовательской деятельности учащихся по биологии, методами диагностики учебных достижений обучающихся основных и дополнительных образовательных программ на разных уровнях образования.</p>
ПК-2	Способен организовывать образовательную деятельность в процессе обучения биологии с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся	<p>ПК-2.1. Знает: нормативные документы по вопросам образования, федеральные государственные образовательные стандарты, приоритетные направления развития образования, роль и место образования в жизни личности и общества</p> <p>ПК-2.2. Умеет: определять цели, задачи, планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы, выявлять пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.</p> <p>ПК-2.3. Владеет: действиями по планированию и осуществлению учебного процесса по биологии в соответствии с рабочей программой по предмету, курсу для реализации основной общеобразовательной программы образовательной организации основного общего, среднего общего образования.</p>

4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 часа). Дисциплина изучается в 3 семестре (ах)

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего):	30	16
Лекции	12	8
Практические занятия (ПЗ)	14	8
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		

Самостоятельная работа (всего)	55	83
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	20	
Самостоятельное изучение тем	20	
Контрольные работы		
Реферат	15	
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
Экзамен	27	9
Промежуточная аттестация(зачет, экзамен)	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость	108	108

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения									
		Лекции/из них на практическую подготовку		Практические занятия/ из них на практическую подготовку		Лабораторные занятия/ из них на практическую подготовку		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль	
		очно	ОЗО	очно	ОЗО	очно	ОЗО	очно	ОЗО	очно	ОЗО
1	Валеология - как наука	4/2	8/8	4/4	2/2			15	23		
2	Здоровый образ жизни	4/4	8/8	4/4	3/3			20	30		
3	Современные методики оздоровления	4/4	8/8	6/6	3/3			20	30		
	экзамен									27	9
	ИТОГО	12/10	8/8	14/14	8			55	83	27	9

Таблица 3.

Распределение по темам

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	5	
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!»			4	
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»			4
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».			4
		Подготовка презентаций на тему: «Золотые правила питания», «Диета и ее влияние на здоровье.»			4
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»,			4	
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»			4	

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, первая помощь при передозировке наркотиков.			2
	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. <i>Психика и здоровье</i>	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 землей		1	
		Самостоятельная работа студента			
		Подготовка рефератов по теме: «Ароматы здоровья»			
		Подготовка презентаций по теме: «Ароматерапия. Правила использования эфирных масел»			
		Итого:		12	14

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

ПК 1. Способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) по биологии для образовательных организаций разных уровней образования

ПК-2. Способен к проектированию и реализации основных общеобразовательных

программ в образовательных организациях основного общего, среднего общего образования.

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 иммунитет.
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 (экзамен)		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
ПК-1. Способен организовать и реализовывать процесс обучения биологии в образовательных организациях соответствующего уровня образования	<p>Знать: - законодательно-правовую базу в области охраны репродуктивного здоровья; анатомо-физиологические характеристики мужского и женского организма;</p> <p>Уметь: - проводить обучение с подростками и их родителями о сохранении репродуктивного здоровья</p> <p>Владеть: - методами проведения профилактической работы среди учащихся, родителей и сотрудников образовательного учреждения</p>	<p>Знает: - факты, явления, понятия, теорию, характеризующую данный предмет, -основные положения валеологии; 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>Знает: - факты, явления, понятия, теорию, характеризующую данный предмет, - основные положения валеологии; умеет: применять валеологические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья;</p>	<p>Знает: - факты, явления, понятия, теорию, характеризующую данный предмет, - основные положения валеологии;</p>

<p>ПК-2. Способен организовывать образовательную деятельность в процессе обучения биологии с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>Знать: - основные составляющие здорового образа жизни и принципы его формирования; - проблемы здоровья детей и подростков; - основы гигиены пола и половой жизни; методы планирования семьи; - медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем.</p> <p>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;</p> <p>Владеть: - Методами проведения профилактической работы среди учащихся, родителей и сотрудников образовательного учреждения;- Методами применения на практике знаний по планированию семьи и</p>	<p>Знает: - основные составляющие здорового образа жизни и принципы его формирования; - проблемы здоровья детей и подростков; - основы гигиены пола и половой жизни; методы планирования семьи; - 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>Знает: - основные составляющие здорового образа жизни и принципы его формирования; - проблемы здоровья детей и подростков; - основы гигиены пола и половой жизни; методы планирования семьи; - 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>Знает: - основные составляющие здорового образа жизни и принципы его формирования; - проблемы здоровья детей и подростков; - основы гигиены пола и половой жизни; методы планирования семьи; - медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем.</p>
---	--	---	--	---

	профилактике заболеваний, передающихся половым путем			
--	--	--	--	--

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, неуверенно 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)

1. Мужское сексуальное здоровье и способы его восстановления: Учебное пособие / Л.Г. Агасаров, Р.А. Гурцкой. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2011. - 64 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=222102>
2. Основы работы с молодежью: Учебное пособие / П.И. Бабочкин, А.А. Козлов, Г.В. Куприянова; Под ред. Т.Э. Петровой. - М.: Альфа-М, 2010. - 220 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=194192>
3. Основы демографии: Учебное пособие / П.И. Косов, А.Б. Берендеева. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: ИНФРА-М, 2010. - 288 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=176865>
4. Петрова, Р. Г. Гендерология и феминология [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Р. Г. Петрова. - 5-е изд., перераб и доп. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2012. - 272 с.
5. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. - Л., 1991.
6. Амонашвили Ш.А., Амжин А.Г. и др. Педагогика здоровья. – М.:Педагогика, 1990.
7. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. – СПб, 1995.
8. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. – СПб, 1992.
9. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. – СПб, 1995
10. Чумаков Б.Н. Валеология. – М., 1997
11. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – СПб, 1998.
12. Андерсон Питер. Путь решения проблем, связанных с употреблением алкоголя. – СПб: МАПО, 1995
13. Брэгг П. Здоровье и долголетие. – М.,1996.
14. Гагаев Г.К., Сомов А.Б. Лечение и профилактика венерических заболеваний. – М., 1987
15. Гумсков Б.Н. Психологические, гигиенические и медицинские проблемы здоровья студентов.// Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – Коломна, 1996.
16. Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни./ Сб. научных трудов. – М.,1991

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>
Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.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,
- видеокассеты и видеодиски учебных фильмов
- приборы и оборудование учебного назначения: электронные стимуляторы, кимографы, электронные гемометры, глюкометр, спирометры, тонометры, динамометры, весы, микроскопы, таблицы, муляжи
- учебные пособия (см. список литературы)
- электронная библиотека

12. 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.

Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.03.02 «Основы валеологии»

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 Основы валеологии является дисциплиной по выбору вариативной дисциплиной Блока1 учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) магистерской программы Биологическое образование по направлению 44.04.01 Педагогическое образование.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением разделов:

1. Валеология - как наука
2. Здоровый образ жизни
3. Современные методики оздоровления

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ПК-1. Способен организовывать и реализовывать процесс обучения биологии в образовательных организациях соответствующего уровня образования;
- ПК-2. Способен организовывать образовательную деятельность в процессе обучения биологии с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 ч.).

Трудоемкость видов учебной работы приведена в таблице.

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	3	108	12	14		27	55	экзамен
заочная	3	108	8	8		9	83	экзамен