

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«Дагестанский государственный педагогический  
университет»**

Кафедра анатомии, физиологии и медицины



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬ-  
НЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**Б1.В.ДВ.03 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 3 (ДВ.3)**

**Б1.В.ДВ.03.02 ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ**

**Направление подготовки - 44.04.01 Педагогическое образование**

**Направленность (профиль) – Современное биологическое образование**

**Квалификация выпускника: магистр**

**Форма обучения – очная, заочная**

Форма обуче- ния	Се- местр	Трудо- емкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттеста- ции
			Лек- ции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Проме- жуточный контроль			
очная	3	108	12	14		55	40	экзамен	
заочная	3	108	4	6		89	9	экзамен	

**Махачкала, 2022**

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):** к.б.н., доцент,  
зав. кафедрой анатомии, физиологии и медицины Даудова Р.Д.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: анатомии, физиологии и медицины (*протокол №11*  
*от «20» июня 2022 г.*)

Зав. кафедрой: Даудова Р.Д., к.б.н., доцент  20.06. 2022 г.

Учёного совета факультета БГиХ (*протокол №9 от «24» июня 2022г.*)

Председатель Алиев Ш.М., к.г.н.



24 июня 2022 г.

учебно-методического совета ДГПУ (*протокол № 4 от «28» июня 2022 г.*)

Председатель УМС: Дибиров И. А.



28 июня 2022 г.

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель дисциплины: сформировать у обучающихся знания по сохранению и укреплению здоровья, путях грамотного подхода к решению вопросов, возникающих при нарушениях здоровья; повысить общий культурный и образовательный уровень будущих педагогов, расширив знания в области валеологии.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Основы валеологии» относится к дисциплинам по выбору Части, формируемой участниками образовательного процесса, учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки магистров по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, профиль Биологическое образование.

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Основы валеологии» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения биологических дисциплин бакалавриата.

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины, необходимы для выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и магистерской диссертации).

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-6	Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Знает: психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями. ОПК-6.2. Умеет: использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями. ОПК-6.3. Владеет: действиями учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; навыками отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в про-

		<p>фессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; навыками разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений).</p>
ОПК-8	<p>Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований</p>	<p>ОПК-8.1. Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности</p> <p>ОПК-8.2. Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности.</p> <p>ОПК-8.3. Владет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований.</p>
ПК 1.	<p>Способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) по биологии для образовательных организаций разных уровней образования</p>	<p>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.</p> <p>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, методам, средствам обучения биологии и выбору соответствующих технологий обучения на</p>

		<p>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 к проектированию и реализации основных общеобразовательных программ в образовательных организациях основного общего, среднего общего образования.	<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>

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ОПК-6, ОПК-8, ПК-1, ПК-2.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ОПК-6 ОПК-8	<p>Знает: психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p> <p>Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности</p>	<p>Умеет: использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p> <p>Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности.</p>	<p>Владеет: действиями учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; навыками отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; навыками разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений).</p> <p>Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований.</p>
ПК-1 ПК-2	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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 раз-</p>

	процесса обучения биологии.	отбор содержания, давать обоснование формам, методам, средствам обучения биологии и выбору соответствующих технологий обучения на разных уровнях образования.	ных уровнях образования.
--	-----------------------------	---	--------------------------

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часа). Дисциплина изучается в 3 семестре.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№3	
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>	<b>108</b>	
<b>1. Контактная работа:</b>			
лекции (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку)	10/2		10/2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку)	12/2		12/2
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>27</b>		<b>27</b>
Вид промежуточного контроля:	экзамен		экзамен

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№3	
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>	<b>108</b>	
<b>1. Контактная работа:</b>			
лекции (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку)	2/2		2/2

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
			№3
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку)	4/2		4/2
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>89</b>		<b>89</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>9</b>		<b>9</b>
Вид промежуточного контроля:	экзамен		экзамен

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Введение в валеологию, предмет и задачи валеологии. Педагогическая валеология как научная дисциплина	8	1/1			6
2	Принципы и стратегия валеологического образования и воспитания.	10	1/1		2	6
3	Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья.	8			2	6
4	Основные критерии здоровья и здорового образа жизни.	10	2		1/1	6
5	Физическое здоровье школьников	11	2		2	7
6	Питание и здоровье	12	2		2	8
7	Психическое и нравственное здоровье школьников	12	2		2	8
8	Формирование валеологической культуры у родителей учащихся	10			2	8
	Подготовка к экзамену	27				
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>10/2</b>		<b>12/2</b>	<b>55</b>

**заочная форма обучения**

/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Введение в валеологию, предмет и задачи валеологии. Педагогическая валеология как научная дисциплина	12				10
2	Принципы и стратегия валеологического образования и воспитания.	12				10
3	Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья.	12			1/1	10
4	Основные критерии здоровья и здорового образа жизни.	12	1/1		1	10
5	Физическое здоровье школьников	12	1/1			10
6	Питание и здоровье	12				13
7	Психическое и нравственное здоровье школьников	12			1/1	12
8	Формирование валеологической культуры у родителей учащихся	15			1	13
	Подготовка к экзамену	9				
	Итого:	108	2/2		4/2	89

### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Введение в валеологию, предмет и задачи валеологии. Педагогическая валеология как научная дисциплина

Введение в валеологию, предмет и задачи валеологии. Педагогическая валеология как научная дисциплина. Предмет и методология педагогической валеологии. Основные понятия педагогической валеологии. Интеграция наук как основа формирования педагогической валеологии.

#### Тема 2. Принципы и стратегия валеологического образования и воспитания

Принципы и стратегия валеологического образования и воспитания. Принципы педагогической валеологии. Валеологические основополагающие идеи. Закономерности развития личности ребенка. Теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, меры профилактики нарушения здоровья детей. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям образовательных учреждений.

#### Тема 3. Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья

Валеологические центры (службы) образовательных учреждений. Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья. Валеолого-педагогические концепции Л.Г. Татарниковой, Г.К. Зайцева и др. Эколого-валеологические концепции З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, Л.И., Пономаревой и др. Модели валеологизации. Модели школ здоровья. Особенности формирования здорового образа жизни в детском и подростковом возрасте.

#### **Тема 4. Основные критерии здоровья и здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека**

Здоровье человека, как совокупность физического, психического и социального здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Критерии состояния и группы здоровья. Показатели популяционного здоровья. Здоровье общественное и индивидуальное. Составляющие здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье человека. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Иммуитет. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания. Наследственность и ее влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Влияние никотина, алкоголя и психоактивных веществ на растущий и взрослый организм.

#### **Тема 5. Физическое здоровье школьников**

Физическое здоровье школьников. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Средства физической активности как основа здоровьесберегающих технологий, а также первичной и вторичной профилактики. Этапы физического развития детей и подростков. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как условие ЗОЖ. Профилактика нарушения осанки и сколиоза у детей и подростков. Профилактика детского травматизма. Понятие «безопасная среда». Адаптация организма.

#### **Тема 6. Питание и здоровье**

Питание и здоровье человека. Концепции и принципы рационального питания, сбалансированность пищевого рациона. Физиолого-гигиенические нормы питания. Белки, жиры, углеводы, их пищевая и биологическая ценность. Витамины. Роль витаминов и минералов в рациональном питании. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.

#### **Тема 7. Психическое и нравственное здоровье школьников**

Этапы физического и психического развития детей и подростков. Переутомление, признаки. Режим труда и отдыха. Профилактики переутомления у школьников и студентов. Здоровый сон. Типы ВНД и индивидуальный подход к учащимся. Влияние стресса на психическое здоровье детей и взрослых. Профилактика школьных неврозов.

Понятие «нравственное здоровье». Нравственное здоровье, как составляющая здоровья человека. Особенности семейного воспитания. Нравственное воспитание детей и молодежи. Актуализация нравственности в современном обществе.

#### **Тема 8. Формирование валеологической культуры у родителей учащихся**

Важность формирования валеологической культуры у родителей учащихся. Поведение и привычки родителей, как пример для детей. Семейные традиции и ценности, как

важная составляющая личности ребенка. Организация воспитательной работы в школе по привитию культуры здоровья с вовлечением родителей.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
<b>1</b>	Введение в валеологию, предмет и задачи валеологии. Педагогическая валеология как научная дисциплина	Самостоятельный разбор материала. Работа с научной и учебной литературой. Подготовка к практическим занятиям. Подготовка доклада, реферата
<b>2</b>	Принципы и стратегия валеологического образования и воспитания.	Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Работа с научной и учебной литературой. Выполнение индивидуальных домашних заданий.
<b>3</b>	Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья.	Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Работа с научной и учебной литературой. Выполнение индивидуальных домашних заданий. Подготовка к тестированию.
<b>4</b>	Основные критерии здоровья и здорового образа жизни.	Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Работа с научной и учебной литературой. Выполнение индивидуальных домашних заданий. Подготовка к тестированию.
<b>5</b>	Физическое здоровье школьников	Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Работа с научной и учебной литературой. Выполнение индивидуальных домашних заданий. Подготовка к тестированию.
<b>6</b>	Питание и здоровье	Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Работа с научной и учебной литературой. Выполнение индивидуальных домашних заданий. Подготовка к тестированию.
<b>7</b>	Психическое и нравственное здоровье школьников	Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Работа с научной и учебной литературой. Выполнение индивидуальных домашних заданий. Подготовка к тестированию.
<b>8</b>	Формирование валеологической культуры у родителей учащихся	Самостоятельный разбор материала. Работа с научной и учебной литературой. Разработка классного часа для родителей на тему «Формирование валеологической культуры у родителей учащихся».

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Введение в валеологию, предмет и задачи валеологии. Педагогическая валеология как научная дисциплина	Устный опрос, подготовка доклада	ОПК-6 ОПК-8 ПК-1 ПК-2
2	Принципы и стратегия валеологического образования и воспитания.	Устный опрос, выполнение. Подготовка доклада, реферата	ОПК-6 ОПК-8 ПК-1 ПК-2-3
3	Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья.	Устный опрос. Подготовка доклада	ОПК-6 ОПК-8 ПК-1 ПК-2
4	Основные критерии здоровья и здорового образа жизни.	Устный опрос, выполнение тестовых заданий. Подготовка доклада	ОПК-6 ОПК-8 ПК-1 ПК-2
5	Физическое здоровье школьников	Устный опрос, выполнение тестовых заданий. Подготовка доклада	ОПК-6 ОПК-8 ПК-1 ПК-2
6	Питание и здоровье	Устный опрос, выполнение тестовых заданий. Подготовка доклада	ОПК-6 ОПК-8 ПК-1 ПК-23
7	Психическое и нравственное здоровье школьников	Устный опрос, выполнение тестовых заданий. Подготовка реферата	ОПК-6 ОПК-8 ПК-1 ПК-2
8	Формирование валеологической культуры у родителей учащихся	Устный опрос. Проведение классного часа для родителей на тему «Формирование валеологической культуры у родителей учащихся»..	ОПК-6 ОПК-8 ПК-1 ПК-2-3

### 7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 3; форма аттестации – экзамен.

#### 2. Перечень вопросов к зачету

1. Предмет, задачи и методология педагогической валеологии.
2. Принципы педагогической валеологии.

3. Закономерности развития личности ребенка.
4. Валеолого-педагогические концепции Л.Г. Татарниковой, Г.К. Зайцева и др.
5. Эколого-валеологические концепции З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, Л.И. Пономаревой и др.
6. Модели валеологизации.
7. Модели школ здоровья.
8. Организация валеологических центров в общеобразовательных учреждениях и их деятельность.
9. Научно-методическое обеспечение деятельности валеологических центров.
10. Валеологическое образование и воспитание школьников.
11. Критерии здоровья и оценка уровня жизни.
12. Показатели индивидуального здоровья.
13. Группы здоровья детей.
14. Составляющие здорового образа жизни.
15. Экология и здоровье.
16. Иммуитет, классификация.
17. Наследственные заболевания. Заболевания с наследственной предрасположенностью и их профилактика.
18. Методы закаливания организма.
19. Профилактика заболеваний школьников.
20. Физическое здоровье школьников.
21. Профилактика нарушения осанки и сколиоза у детей и подростков.
22. Профилактика детского травматизма.
23. Питание и здоровье человека.
24. Концепции и принципы рационального питания, сбалансированность пищевого рациона.
25. Роль витаминов и минералов в рациональном питании. Психическое здоровье школьников.
26. Типы ВНД и индивидуальный подход к учащимся.
27. Психическая, эмоциональная и физическая нагрузка в школе. Школьные неврозы и их профилактика.
28. Нравственное воспитание детей и молодежи.
29. Актуализация нравственности в современном обществе.
30. Формирование валеологической культуры у родителей учащихся.

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для проверки достижения запланированных результатов обучения в процессе освоения дисциплины (модуля)**

**ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА  
ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Валеология – наука, которая изучает:
  - а) здоровьетворение;
  - б) здоровье человека на всех уровнях;
  - в) индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, здоровый образ жизни;
  - г) человека и его заболевания.
2. Адаптация характеризуется:
  - а) борьбой за пищу;
  - б) жизнеспособностью и борьбой за местообитание;

- в) жизнеспособностью, конкурентноспособностью и фертильностью.
3. Адаптация, это:
- а) приспособление;
  - б) процесс взаимодействия личности или группы с социальной средой;
  - в) комплекс поведенческих и морфофизиологических особенностей организма.
4. Онтогенез, это:
- а) индивидуальное развитие, охватывающее все изменения от момента рождения до рассматриваемого периода или смерти;
  - б) историческое развитие организма;
  - в) развитие и происхождение человека.
5. Деадаптация, это:
- а) Физиологическая адаптация, это:
    - а) приспособление организма;
    - б) достижение устойчивого уровня активности организма и его частей;
    - в) приобретенная приспособительная деятельность.
6. Стресс, это:
- а) неспецифический ответ организма на любое интенсивное воздействие на него;
  - б) адаптационные реакции организма;
  - в) частные реакции, проявляющиеся в зависимости от характера и свойств воздействующего фактора или их комплексов.
7. Впервые теорию стресса обосновал:
- а) П.К. Анохин;
  - б) Ганс Селье;
  - в) Ч. Дарвин.
8. Эмоции, это:
- а) особый класс субъективных внутренних состояний;
  - б) субъективное чувство;
  - г) реакция организма на разные раздражители.
9. Переходное состояние «здоровье – болезнь», это:
- а) предболезнь;
  - б) третье состояние;
  - в) пограничное состояние.
10. Оздоровление, это:
- а) лечение и закаливание;
  - б) восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов;
  - в) устойчивость организма к воздействию абиотопических факторов.

### **Примеры индивидуальных или индивидуально-групповых заданий**

#### **Задание №1.**

1. Составьте эскизный проект валеологической службы в образовательной организации.
2. Разработайте упражнение на релаксацию.
3. Используя знания, полученные при изучении курса «Педагогическая валеология», выскажите свои предположения, почему гуманизация образования, являясь необходимым условием валеологизации образовательной среды, не может считаться в то же время достаточным её условием?

#### **Задание №2.**

1. Проведите самоанализ физического здоровья на основе собственного жизненного опыта: возможные генетически обусловленные «слабые звенья»; болезни и травмы, приведшие к ослаблению здоровья; наблюдения за резервами здоровья в ситуациях физической нагрузки; позитивный жизненный опыт увеличение резервов здоровья за счет определенных воздействий, организации здорового образа жизни. Сделайте обоснованный вывод о требованиях к своему индивидуальному способу здорового образа жизни.

### Задание №3.

Выберите наиболее правильный вариант ответа:

Вакцинация от гриппа повторяется вследствие того, что эпидемии вызывают различные штаммы вирусов и ограниченной продолжительностью защиты. Вакцину получают больные с нарушениями функций сердечной, дыхательной и нервной систем и изменениями крови, так же как дети с ВИЧ-инфекцией. Каждая перечисленная группа должна быть привита, кроме:

- А. члены семьи, беспокоящиеся о риске домашнего больного;
- Б. медики;
- В. имеющие в анамнезе тяжелые аллергические реакции;
- Г. дети.

### 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
ОПК-6 ОПК-8 (индикаторы достижения компетенций указаны в табл. 1)	Демонстрирует системные знания и умения по изучаемой дисциплине в объеме, достаточном для реализации основных и дополнительных образовательных программ	Демонстрирует системные знания и умения по дисциплине с небольшими ошибками, что определяет возможность их применения при реализации образовательных программ	Демонстрирует основные знания и умения по дисциплине, но допускает ошибки в оценке фактических данных по теме вопроса	Не владеет материалом по данной дисциплине
ПК-1	Логично аргументирует свой ответ; грамотно применяет соответствующую терминологию	Аргументирует свой ответ; в целом верно применяет соответствующую терминологию	Испытывает затруднения при аргументации своего ответа; не в полной мере владеет соответствующей терминологией	Не готов к аргументации своего ответа; не владеет соответствующей терминологией
ПК-2	Успешно интегрирует знания из разных разделов и дисциплин для решения поставленных задач	С негрубыми ошибками интегрирует знания из разных разделов и дисциплин для решения постав-	С грубыми ошибками готов интегрировать материалы разных разделов курса и дисциплин для решения поставлен-	Не способен интегрировать материалы разных разделов курса и дисциплин для решения постав-

		ленных задач	ных задач	ленных задач
--	--	--------------	-----------	--------------

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Перечень основной учебной литературы**

1. Даудова Р. Д., Рабаданова П. М. Учебное пособие Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Гарнитура «Гаймс». 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

### **8.2. 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. Колбанов В.В. Валеологический практикум: учеб. пособие / В.В. Колбанов. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2011. – 224 с. SBN 978-5-939-79-280-6
3. 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.
4. Орехова, И.Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Е.С. Гладкая, А.А. Нуртдинова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с. ISBN 978-5-906908-22-3

### **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)  
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>  
Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)  
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>  
[http:// www. pediatr-russia.ru](http://www.pediatr-russia.ru) > node «Вопросы современной педиатрии»  
[http:// www. medj.ru](http://www.medj.ru) > [pediatr medj.ru](http://www.medj.ru) > [pediatr](http://www.medj.ru) . Педиатрия.

### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционные системы Windows 7, 10.
2. MS Office 2007/2010.
3. Архиваторы: WinRar, WinZip
4. Антивирусные средства: Kaspersky
5. Программы для работы с изображением: AcrobatReader
6. Программы для работы с Internet и электронной почтой: Opera, Microsoft Internet Explorer, Google chrome, Mazilla FireFox

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов по дисциплине
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук)

### 2. Практические занятия:

- аудитории для проведения практических занятий
- материалы и оборудование для проведения практических занятий, дидактический материал
- наглядные пособия:
  - таблицы,
  - муляжи, плакаты.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

### *Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям*

#### *Лекционные занятия*

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала, обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

#### *Практические занятия*

При подготовке к практическому занятию студенту необходимо опираться на лекционный материал, использовать дополнительную литературу. Использовать для освоения практических навыков приборы и оборудование учебного назначения. Просмотр учебных видеофильмов.

### **Организация внеаудиторной деятельности обучающихся**

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 зна-

ния 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.

#### ***Подготовка к зачету***

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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 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.