

**Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический
университет им. Р.Гамзатова»**

Кафедра анатомии, физиологии и медицины



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.03.02 Основы валеологии

Направление подготовки - 44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа – Современное биологическое образование

Квалификация выпускника - магистр

Форма и сроки обучения – очная, заочная

Год приема - 2024

| Форма обучения | Семестр | Трудоемкость | Виды учебной работы | | | | | |
|----------------|---------|--------------|---------------------|----------------|----------------|------------------------|-----|------------------|
| | | | Лекции | Практ. занятия | Лабор. занятия | Промежуточный контроль | СРС | Форма аттестации |
| очная | 3 | 108 | 12 | 14 | | 9 | 73 | экзамен |
| заочная | 3 | 108 | 4 | 6 | | 9 | 89 | экзамен |

Махачкала, 2024

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.

| Код компетенции | Содержание компетенции | Индикаторы достижения компетенций |
|-----------------|---|--|
| ПК-1 | Способен организовывать и реализовывать процесс обучения биологии в образовательных организациях соответствующего уровня образования | <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 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 | <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 резуль-</p> |

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| | <p>потребностей обучающихся</p> | <p>таты 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 соответствие с рабочей программой по предмету, курсу для реализации основной общеобразовательной программы образовательной организации основного общего, среднего общего образования.</p> |
|--|---------------------------------|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ 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. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

| Код компетенции | Знает | Умеет | Владеет |
|-----------------|---|---|--|
| ПК-1 | <p>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>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</p> | <p>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> |

| | | | |
|------|--|---|---|
| | | технологий обучения на разных уровнях образования. | |
| ПК-2 | Знает: нормативные документы по вопросам образования, федеральные государственные образовательные стандарты, приоритетные направления развития образования, роль и место образования в жизни личности и общества ПК-2.2. Умеет: определять цели, задачи, планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы, выявлять пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения. | Умеет: определять цели, задачи, планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы, выявлять пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения. | 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. |

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

| Вид учебной работы | Трудоёмкость | | |
|---|--------------|---------------------|----|
| | час. | В т.ч. по семестрам | |
| | | №3 | №4 |
| Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану | 108 | 108 | |
| 1. Контактная работа: | | | |
| 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 | | | |
| 2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС) | 73 | 73 | |
| в том числе часов, выделенных на подготовку к экза- | 9 | 9 | |

| Вид учебной работы | Трудоёмкость | | |
|------------------------------|--------------|---------------------|----|
| | час. | В т.ч. по семестрам | |
| | | №3 | №4 |
| мену (зачету) | | | |
| Вид промежуточного контроля: | экзамен | экзамен | |

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

| Вид учебной работы | Трудоёмкость | | |
|---|--------------|---------------------|----|
| | час. | В т.ч. по семестрам | |
| | | №3 | №4 |
| Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану | 108 | 108 | |
| 1. Контактная работа: | | | |
| лекции (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку) | 2/2 | 2/2 | |
| практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку) | 2/4 | 2/4 | |
| 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 | | | |
| 2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС) | 83 | 83 | |
| в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету) | 9 | 9 | |
| 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 | 11 | 1/1 | | | 9 |
| 2 | Принципы и стратегия валеологического образования и | 13 | 1/1 | | 2 | 9 |

| | | | | | | |
|---|--|------------|-------------|--|-------------|-----------|
| | воспитания. | | | | | |
| 3 | Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья. | 11 | | | 2 | 9 |
| 4 | Основные критерии здоровья и здорового образа жизни. | 13 | 2 | | 1/1 | 9 |
| 5 | Физическое здоровье школьников | 13 | 2 | | 2 | 9 |
| 6 | Питание и здоровье | 13 | 2 | | 1/1 | 9 |
| 7 | Психическое и нравственное здоровье школьников | 13 | 2 | | 2 | 9 |
| 8 | Формирование валеологической культуры у родителей учащихся | 12 | | | 2 | 10 |
| | Подготовка к экзамену | 9 | | | | |
| | Итого: | 108 | 10/2 | | 12/2 | 73 |

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 | 14 | 1/1 | | | 12 |
| 2 | Принципы и стратегия валеологического образования и воспитания. | 14 | | | 2 | 12 |
| 3 | Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья. | 14 | 1/1 | | | 12 |
| 4 | Основные критерии здоровья и здорового образа жизни. | 14 | | | 1/1 | 12 |
| 5 | Физическое здоровье школьников | 13 | | | 1/1 | 11 |
| 5 | Питание и здоровье | 10 | | | | 10 |
| 7 | Психическое и нравственное здоровье школьников | 10 | | | | 10 |
| 8 | Формирование валеологической культуры у родителей учащихся | 10 | | | | 10 |
| | Подготовка к экзамену | 9 | | | | |
| | Итого: | 108 | 2/2 | | 2/4 | 89 |

5.2 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

| /п | Наименование раздела дисциплины | Вид самостоятельной работы обучающихся |
|----|--|--|
| 1 | 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 |
| 2 | Принципы и стратегия валеологического образования и воспитания. | Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Работа с научной и учебной литературой. Выполнение индивидуальных домашних заданий. |
| 3 | 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. |
| 4 | Основные критерии здоровья и здорового образа жизни. | Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Работа с науч- |

| | | |
|---|--|---|
| | | ной и учебной литературой. Выполнение индивидуальных домашних заданий. Подготовка к тестированию. |
| 5 | Физическое здоровье школьников | Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Работа с научной и учебной литературой. Выполнение индивидуальных домашних заданий. Подготовка к тестированию. |
| 6 | Питание и здоровье | Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Работа с научной и учебной литературой. Выполнение индивидуальных домашних заданий. Подготовка к тестированию. |
| 7 | 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. |
| 8 | 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

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

| п/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 | ПК-1, ПК-3 |
| 2 | Принципы и стратегия валеологического образования и воспитания. | Устный опрос, выполнение. Подготовка доклада, реферата | ПК-1, ПК-3 |
| 3 | Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья. | Устный опрос. Подготовка доклада | ПК-1, ПК-3 |
| 4 | Основные критерии здоровья и здорового образа жизни. | Устный опрос, выполнение тестовых заданий. Подготовка доклада | ПК-1, ПК-3 |
| 5 | Физическое здоровье школьников | Устный опрос, выполнение тестовых заданий. | ПК-1, ПК-3 |

| | | | |
|---|--|--|------------|
| | | Подготовка доклада | |
| 6 | Питание и здоровье | Устный опрос, выполнение тестовых заданий. Подготовка доклада | ПК-1, ПК-3 |
| 7 | Психическое и нравственное здоровье школьников | Устный опрос, выполнение тестовых заданий. Подготовка реферата | ПК-1, ПК-3 |
| 8 | Формирование валеологической культуры у родителей учащихся | Устный опрос. Проведение классного часа для родителей на тему «Формирование валеологической культуры у родителей учащихся».. | ПК-1, ПК-3 |

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 3; форма аттестации – зачет.

2. Перечень вопросов к промежуточной аттестации

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.

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. 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 средне-статистическим 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 дыха-
ния 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.

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 физиче-

ской 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 |
| | зачтено | | | не зачтено |
| ПК-1 | Способен использовать теоретические знания по методике преподавания предметов для практического решения профессиональных задач в области биологического образования. | Знает факты, явления, понятия, теорию, характеризующую данный предмет, основные положения дисциплины; способен использовать теоретические знания по методике преподавания предметов для практического решения профессиональных задач в области биологического образования. | Знает некоторые факты, явления, понятия, теорию, характеризующую данный предмет, основные положения дисциплины; способен использовать теоретические знания по методике преподавания предметов для практического решения профессиональных задач в области биологического образования. | Не знает факты, явления, понятия, теорию, характеризующую данный предмет, основные положения дисциплины; не способен использовать теоретические знания по методике преподавания предметов для практического решения профессиональных задач в области биологического образования. |
| ПК-2 | Знает: нормативные документы по вопросам образования, федеральные государ- | Знает программный материал; пока- | Знает программный материал; показы- | Не знает программный |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | <p>ственные образовательные стандарты, приоритетные направления развития образования, роль и место образования в жизни личности и общества. Умеет определять цели, задачи, планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы, выявлять пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения. 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> | <p>зывает достаточно глубокие знания по дисциплине; умеет приложить теоретические знания к практическому их применению, умеет оперировать специальными терминами. 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>вает знания по дисциплине; умеет приложить теоретические знания к практическому их применению, умеет оперировать специальными терминами. Знает нормативные документы по вопросам образования, федеральные государственные образовательные стандарты, приоритетные</p> | <p>материал; показывает достаточно глубокие знания по дисциплине; умеет приложить теоретические знания к практическому их применению, умеет оперировать специальными терминами. Не знает нормативные документы по вопросам образования, федеральные государственные образовательные стандарты, приоритетные направления развития образования, роль и место образования в жизни личности и общества.</p> |
|--|--|--|--|---|

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 «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

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

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

Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

<http://www.pediatr-russia.ru> > node «Вопросы современной педиатрии»

<http://www.medj.ru> > [pediatr medj.ru](http://www.pediatr-medj.ru) > [pediatr](http://www.pediatr.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:

Microsoft Power Point, Microsoft Word

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 магистранту 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 магистрантом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, 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 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.

Подготовка к зачету

В процессе подготовки к экзамену обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче экзамена старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке 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 индивиду-

альных 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.

Автор

Даудова Р.Д. - к.б.н., доцент зав. кафедрой анатомии, физиологии и медицины

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Валеология»

1. Цель освоения дисциплины (модуля):

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.

2. Место дисциплины 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.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

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

4.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (108час.).

5.Семестр - 3.

6.Основные разделы дисциплины (модуля):

- 1) Педагогическая валеология как научная дисциплина.
- 2) Принципы и стратегия валеологического образования и воспитания.
- 3) Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья.
- 4) Основные критерии здоровья и здорового образа жизни.
- 5) Физическое здоровье школьников.
- 6) Питание и здоровье.
- 7) Психическое и нравственное здоровье школьников.
- 8) Формирование валеологической культуры у родителей учащихся.

7.Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
– зачет.

8.Авторы:

Даудова Р.Д. - к.б.н., доцент зав. кафедрой анатомии, физиологии и медицины