

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Уварова Лиана Федоровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.09.2022 17:49:31  
Уникальный программный ключ:  
b6686bbd317ad5ad4c19618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

**Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.03.01 ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Направление подготовки 37.03.01 Психология  
Профиль подготовки: социальная психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Формы обучения  
очная, очно-заочная

Санкт-Петербург, 2022

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 г. №839, зарегистрирован в Минюсте России 21.08.2020 № 59374

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 «Дисциплины» студентам очной, очно-заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль «Социальная психология»).

Составитель: канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Общей психологии  
15.06.2022 г., протокол № 10.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом вуза  
15.06.2022 г., протокол №6.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель дисциплины** – формирование индивидуального здоровья обучающихся посредством сообщения знаний о собственном здоровье, средствах и методах его укрепления, профилактике болезней; формирования мотивации к совершенствованию индивидуального здоровья; освоения навыков здорового образа жизни в учебной и вне учебной деятельности в контексте целостного подхода к личности; формирования потребностей в здоровом образе жизни.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомить обучающихся с предметом, методами, системой, принципами, основными понятиями валеологии;
- сформировать у обучающихся современное представление о здоровье и его компонентах, факторах, влияющих на формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- сформировать у обучающихся понимание своей ответственности за формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- сформировать у обучающихся понимание важности индивидуального подхода в оздоровлении человека;
- сформировать у обучающихся навыки оценки физического развития человека;
- сформировать у обучающихся навыки оценки нервно-психического статуса человека;
- сформировать у обучающихся навыки оценки уровня здоровья человека;
- ознакомить обучающихся с основными системами оздоровления;
- сформировать у обучающихся практические навыки здорового образа и стиля жизни.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 2.1 Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Знает: возможные перспективы своей профессиональной карьеры; понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
		УК-6.2 Умеет: применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития.

	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии.
		УК-7.2 Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Здоровье человека» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина «Здоровье человека» в силу занимаемого ею места в ФГОС ВО, ООП ВО и учебном плане по направлению подготовки 37.03.01 Психология предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Здоровье человека» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин «Психофизиология», «Нейрофизиология», «Анатомия и физиология человека», «Антропология», «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура», «Психология стресса и управление функциональным состоянием».

Дисциплина «Здоровье человека» может являться предшествующей при изучении дисциплины «Психология здоровья».

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### *Очная форма обучения*

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. Ед.	час.	В семестре
			8
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b><i>Аудиторные занятия</i></b>		<b>30</b>	<b>30</b>
Лекции (Л)		10	10
Практические занятия (ПЗ)		20	20
Лабораторные занятия (ЛЗ)			
<b><i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</i></b>		<b>42</b>	<b>42</b>
<b><i>Вид контроля: зачет</i></b>			

#### *Очно-заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			9
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b><i>Аудиторные занятия</i></b>		<b>32</b>	<b>32</b>
Лекции (Л)		16	16
Практические занятия (ПЗ)		16	16

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			9
Лабораторные занятия (ЛЗ)			
<b>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</b>		<b>40</b>	<b>40</b>
<b>Вид контроля: зачет</b>			

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 5.1. Содержание дисциплины по разделам

Разделы дисциплины и виды занятий

#### Очная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1.	Общие основы валеологии, валеология - как наука.	18	2	4		12
2.	Здоровый образ жизни.	18	2	6		10
3.	Социальные и нравственные аспекты здоровья	16	2	4		10
4.	Экология и здоровье человека	20	4	6		10
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		<b>42</b>
<b>Вид контроля: зачет</b>						
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		<b>42</b>

#### Очно-заочная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1.	Общие основы валеологии, валеология - как наука.	18	4	4		10
2.	Здоровый образ жизни.	18	4	4		10
3.	Социальные и нравственные аспекты здоровья	18	4	4		10
4.	Экология и здоровье человека	18	4	4		10
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>40</b>
<b>Вид контроля: зачет</b>						
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>40</b>

## Содержание дисциплины, структурированное по разделам, и формы текущего контроля

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Общие основы валеологии, валеология - как наука.	Введение в основы валеологии. Объект, предмет, цель и задачи валеологии, межпредметные связи.	О, Д, ДЗ
2.	Здоровый образ жизни.	Двигательная активность и здоровье. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека. Основы рационального питания. Основы психического здоровья. Биологические ритмы и активность человека. Режим труда и отдыха	О, Д, ДЗ
3.	Социальные и нравственные аспекты здоровья	Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам и отучения от них. Валеологические основы семейной жизни.	О, Д, ДЗ
4.	Экология и здоровье человека	Состояние иммунитета и здоровье. Профилактика заболеваний. Закаливание. Прививки	О, Д, ДЗ
<b>ИТОГО</b>			зачет

*Примечание: О – опрос, Д – дискуссия (диспут, круглый стол, мозговой штурм, ролевая игра), ДЗ – домашнее задание (эссе и пр.), Т – тест.*

### 5.2. Лекционные занятия

Примерная тематика и содержание лекционных занятий

Тематика	Содержание
Общие основы валеологии, валеология - как наука.	Введение в основы валеологии. Объект, предмет, цель и задачи валеологии, межпредметные связи.
Здоровый образ жизни.	Двигательная активность и здоровье. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
Социальные и нравственные аспекты здоровья	Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам и отучения от них. Валеологические основы семейной жизни.
Экология и здоровье человека	Состояние иммунитета и здоровье. Профилактика заболеваний. Закаливание. Прививки

### 5.3. Семинарские занятия

Семинарские занятия учебным планом не предусмотрены

## 5.4. Практические занятия

Примерная тематика и содержание практических занятий

Тематика	Содержание
Общие основы валеологии, валеология - как наука.	Объект, предмет, цель и задачи валеологии, межпредметные связи.
Здоровый образ жизни.	Основы рационального питания. Основы психического здоровья. Биологические ритмы и активность человека. Режим труда и отдыха
Социальные и нравственные аспекты здоровья	Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам и отучения от них. Валеологические основы семейной жизни.
Экология и здоровье человека	Состояние иммунитета и здоровье. Профилактика заболеваний. Закаливание. Прививки

## 5.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Предпосылки возникновения и развития валеологии. Валеология как отрасль знаний, исследующая формирование, развитие, сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека. Объект, предмет, цель и задачи валеологии, межпредметные связи. Компетентностный подход в инновационном валеологическом образовании. Формирование культуры инновационного мышления сохранения индивидуального здоровья. Стратегия валеологического образования в создании здоровьесберегающего пространства. Факторы, определяющие здоровье: окружающая среда, здравоохранение, наследственность, образ жизни.
2	Необходимый суточный, недельный двигательный режим студента. Морфофункциональные особенности воздействия силовых, аэробных, растягивающих и смешанных упражнений. Дыхание, двигательная активность и здоровье. Затраты энергии и ее возмещение. Сбалансированность питания первого порядка. Сбалансированность питания второго порядка. Белки, жиры, углеводы в питании человека. Макроэлементы, микроэлементы и витамины в питании человека. Режим питания студента. Различные подходы в понимании психического здоровья и нездоровья. Психические функции: характеристика, диагностика, развитие. Понятие основных психических функций. Поведение, характер. Акцентуации. Самовоспитание, самопознание и саморегуляция. Понятие о биологических ритмах. Хронобиология как направление биологии. Циркадианные, ультрадианные и инфрадианные биоритмы. Физические, эмоциональные и интеллектуальные биоритмы. Суточные, месячные, многолетние циклы
3	Многоуровневая система взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Биологические, психологические, социальные основания вступления в брак. Планирование семьи. Здоровье будущей матери, отца и ребенка. Нежелательная беременность, ответственность за нее, методы контрацепции. Семейное благополучие. 3 стадии семейной жизни, типология семей, проектирование семейной жизни. Характеристика вредных привычек, их влияние на здоровье, аддиктивное поведение. Причины применения людьми психоактивных веществ. Профилактика курения: причины курения, немедленные эффекты и долговременные последствия. Профилактика алкоголизма: алкоголизм как болезнь, негативное влияние алкоголя на

	организм человека, алкоголизм в семье. Профилактика наркомании: виды наркотических препаратов, влияние наркотиков на организм человека, этапы наркомании, этапы лечения наркомании, формирование психологической устойчивости к употреблению наркотиков.
4	Понятие об иммунитете. Зависимость иммунитета от качеств человека, нагрузки. Иммунитет и физическое здоровье. Средства повышения иммунитета: физические упражнения, закаливание, массаж. Причины современных заболеваний. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний и укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной систем, СПИДа, заболеваний, передающихся половым путем. Закаливание: принципы, средства, этапы. Прививки как средство предупреждения заболеваний.

### 5.6. Курсовые работы (проекты)

Курсовые работы не предусмотрены.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся включает:

1. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение (см. раздел 5.5).
2. Список основной литературы (см. раздел 10.1).
3. Список дополнительной литературы (см. раздел 10.2).

## 7 ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине «Здоровье человека» представлены следующими видами работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Лекционные занятия дисциплины «Здоровье человека» проводятся как в классической традиционной форме, так и с ведением интерактивных форм.

Практические занятия дисциплины «Здоровье человека» проводятся как в традиционной форме, так и с использованием современных образовательных технологий (в том числе с использованием интерактивных форм проведения учебных занятий) с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций. На практических занятиях студенты выполняют задания, связанные с работой с официальными документами и текстами, обсуждением отдельных вопросов, выступлением и участием в дискуссиях.

В рамках самостоятельной работы готовят самостоятельно вопросы, объявленные в фонде оценочных средств дисциплины (модуля), готовятся к практическим занятиям, осуществляют подготовку к зачету.

### 7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска.

Студент, пропустивший лекционное занятие, обязан предоставить конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с программой дисциплины.

Студент, пропустивший практическое занятие, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на практическом занятии



вопросам в соответствии с программой дисциплины или в форме, предложенной преподавателем.

## **8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

При реализации аудиторных занятий дисциплины проводятся в форме лекций, практических занятий.

Лекции проводятся в интерактивной: в форме проблемного и эвристического изложения и тематических дискуссий. Практические занятия проводятся в виде учебной дискуссии, использования презентаций по теме изложения, анализа конкретных ситуаций и т.п., а также в интерактивной форме в виде работы в малых группах, решения заданий, направленных на выработку навыков работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления и т.п.

Активные методы обучения, используемые на практических занятиях дисциплин:

Неимитационные	Имитационные	
	Неигровые	Игровые
Проблемные лекции, тематические дискуссии, презентации	Круглый стол, дискуссии	Дебаты

### **8.2. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

В рамках развития интерактивных форм обучения на дисциплине «Здоровье человека» разработаны презентации с возможностью использования различных вспомогательных средств: книг, видео, слайдов, флипчартов, постеров, компьютеров и т.п.

Кроме того, в процессе обучения задействована такая форма диалогового обучения, как опрос студентов на практических занятиях.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, в общем по дисциплине представлен в таблице:

#### **Очная форма обучения**

Семестр	Вид занятия (Л, ЛЗ, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
8-й семестр	Л	Проблемные лекции, презентации	4
	ЛЗ, ПЗ	Круглый стол, дискуссии, дебаты, презентации	8
<b>ИТОГО:</b>			<b>12</b>

#### **Очно-заочная форма обучения**

Семестр	Вид занятия (Л, ЛЗ, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
9-й семестр	Л	Проблемные лекции, презентации	2
	ЛЗ, ПЗ	Круглый стол, дискуссии, дебаты, презентации	4
<b>ИТОГО:</b>			<b>6</b>

## 9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В соответствии с требованиями с ФГОС ВО и ООП ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины «Здоровье человека» разработан Фонд оценочных средств по дисциплине «Здоровье человека», являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса настоящей дисциплины в котором представлены оценочные средства сформированности объявленных в п. 2 компетенций.

Этот фонд включает:

а) паспорт фонда оценочных средств;

б) фонд промежуточной аттестации:

– вопросы / задания к зачету

в) фонд текущей аттестации:

– комплект оценочных материалов (перечень вопросов для опросов, набор вопросов, рассматриваемых на практических занятиях), наборов проблемных ситуаций, рассматриваемых на дискуссии.

### 9.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

**Текущая аттестация студентов.** При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на практическом занятии учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

#### Критерии оценивания студента на занятиях

Оценка	Критерии оценки
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ

**Промежуточная аттестация студентов.** При проведении промежуточной аттестации студент в форме зачета должен ответить на вопросы теоретического характера и практического характера.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе;
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов;
- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно;
- теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану.

При оценивании ответа на вопрос практического характера учитывается объем правильного решения.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

Знания умения, навыки студента оцениваются на «зачтено», «незачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

#### **Оценивание студента на зачете по дисциплине «Здоровье человека»**

<b>Оценка зачета</b>	<b>Требования к знаниям и критерии выставления оценок</b>
<i>Зачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует содержание тем учебной дисциплины, владеет основными понятиями дисциплины, знает особенности ее предмета, имеет представление об его особенностях и специфике. Информирован и способен делать анализ проблем и намечать пути их решения.
<i>Незачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует плохое знание значительной части основного материала дисциплины. Не информирован или слабо разбирается в проблемах, и или не в состоянии наметить пути их решения.

#### **9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

##### Примерные вопросы / задания к зачету

1. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни».
2. Сущность, факторы, уровни, виды здоровья.
3. Качество-количество здоровья.
4. Здоровье и болезнь.
5. Сущность здорового образа жизни. Его компоненты и их взаимосвязь.
6. Необходимый суточный, недельный двигательный режим студента.
7. Морфофункциональные особенности воздействия силовых, аэробных, растягивающих и смешанных упражнений.
8. Дыхание, двигательная активность и здоровье.
9. Затраты энергии и ее возмещение.
10. Сбалансированность питания первого порядка.
11. Сбалансированность питания второго порядка.

12. Белки, жиры, углеводы в питании человека.
13. Макроэлементы, микроэлементы и витамины в питании человека.
14. Режим питания студента.
15. Различные подходы в понимании психического здоровья и нездоровья.
16. Психические функции: характеристика, диагностика, развитие.
17. Понятие основных психических функций.
18. Поведение, характер.
19. Акцентуации.
20. Самовоспитание, самопознание и саморегуляция
21. Понятие о биологических ритмах.
22. Хронобиология как направление биологии.
23. Циркадианные, ультрадианные и инфрадианные биоритмы.
24. Физические, эмоциональные и интеллектуальные биоритмы.
25. Суточные, месячные, многолетние циклы.
26. Характеристика вредных привычек, их влияние на здоровье, аддиктивное поведение.
27. Причины применения людьми психоактивных веществ.
28. Профилактика курения: причины курения, немедленные эффекты и долговременные последствия.
29. Профилактика алкоголизма: алкоголизм как болезнь, негативное влияние алкоголя на организм человека, алкоголизм в семье.
30. Профилактика наркомании: виды наркотических препаратов, влияние наркотиков на организм человека, этапы наркомании, этапы лечения наркомании, формирование психологической устойчивости к употреблению наркотиков.
31. Семейное благополучие.
32. Три стадии семейной жизни, типология семей, проектирование семейной жизни.
33. Фармакология здорового человека: витамины, биологические активные добавки, фитотерапия, профилактика йододефицита.
34. Понятие об иммунитете.
35. Зависимость иммунитета от качеств человека, нагрузки.
36. Иммунитет и физическое здоровье.
37. Средства повышения иммунитета: физические упражнения, закаливание, массаж.
38. Причины современных заболеваний.
39. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний и укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной систем, СПИДа, заболеваний, передающихся половым путем.
40. Закаливание: принципы, средства, этапы.
41. Прививки как средство предупреждения заболеваний.
42. Климат и его влияние на здоровье.
43. Концептуальные основы учения В.И. Вернадского о ноосфере и современность.
44. Конституция человека и среда обитания.
45. Обусловленность экологии человека политической, экономической и социальной сферами.
46. Факторы непосредственного влияния на экологию.
47. Оздоровительные силы природы.
48. Формирование мотивации здорового образа жизни у подрастающего поколения.

**9.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Здоровье человека» проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ЧОУ ВПО «Балтийский гуманитарный институт» и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Здоровье человека» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний (тестирование по основным понятиям, закономерностям, положениям и т.д.);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на практических занятиях);
- результаты самостоятельной работы (работа на практических занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины. Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска.

Кроме того, оценивание студента проводится на рубежном контроле по дисциплине. Оценивание студента на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

#### **Критерии оценивания студента на занятиях**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Здоровье человека» проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ЧОУ ВО «Балтийский гуманитарный институт» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Здоровье человека» проводится в соответствии с учебным планом в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения зачетов, экзаменов и защиты курсового проекта.

Студенты получают зачет по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины, в том числе и зачетного задания.

В случае наличия учебной задолженности студент отрабатывает пропущенные занятия в соответствии с требованиями, указанными в п. 4.9.

Зачет принимает преподаватель, ведущий занятия по курсу.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания. Знания умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «незачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

#### **Оценивание студента на промежуточной аттестации в форме зачета**

<b>Оценка зачета</b>	<b>Требования к знаниям и критерии выставления оценок</b>
<i>Зачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует содержание тем учебной дисциплины, владеет основными понятиями дисциплины, знает особенности ее предмета, имеет представление об его особенностях и специфике. Информирован и способен делать анализ проблем и намечать пути их решения.
<i>Незачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует плохое знание значительной части основного материала дисциплины. Не информирован или слабо разбирается в проблемах, и или не в состоянии наметить пути их решения.

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **10.1. Основная литература**

1. Правдина, Л.Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. – 208 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493283> – Библиогр.: с. 168-172. – ISBN 978-5-9275-2302-3. – Текст : электронный.

#### **10.2. Дополнительная литература**

1. Прохорова Э.М. Валеология: Учебное пособие; М.: ИНФРА-М; 2011 Гриф УМО
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для студ. учреждений высшего проф. образования; М.: Издательский центр "Академия"; 2012
3. Мисюк М.Н.; Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для бакалавров; М.: Издательство Юрайт; 2012

4. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный

### 10.3. Периодические издания

1. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика»
2. Вопросы психологии
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Психологическая наука и образование
5. Психологический журнал
6. Российский психологический журнал
7. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>

## 11. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
<b>1</b>	<b><i>Интернет-ресурсы</i></b>	
1.1	Электронная библиотечная система « <b>Университетская библиотека онлайн</b> »	ЭБС « <b>Университетская библиотека онлайн</b> » — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам учебной и научной литературы по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств. Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу нон-фикшн, художественную литературу. Каталог изданий систематически пополняется новой актуальной литературой и в настоящее время содержит почти 100 тыс. наименований.

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях, представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и практических, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института

Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам.

Занятия по дисциплине проводятся в следующих аудиториях:

Б1.В.ДВ.03.01 ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	<b>Ауд. 362</b> <b>Класс гуманитарных и социально-экономических дисциплин</b> Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового и дипломного проектирования, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций <b>Оборудование:</b> рабочее место преподавателя; учебная мебель, мобильный мультимедиа комплекс (мультимедиа проектор NEC NP-V260XG2, экран на штативе, миникомпьютер, акустическая система), классная доска, трибуна, учебно-наглядные пособия.  <b>Программное обеспечение:</b> Windows Professional 10
------------------------------------	---

### 13. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические занятия).

Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 5.1.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по рекомендуемым учебникам и учебным пособиям,
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые Вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к практическим занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному практическому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по практическим занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов.
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя.

Учтите, что:

- Готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы.



- Рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к практическим занятиям:

При подготовке к практическим занятиям познакомьтесь с темой, обратите внимание на рассмотрении данной темы в курсе лекций. Если тема на лекции не рассматривалась, изучите предлагаемую литературу (это позволит Вам найти ответы на теоретические вопросы). После этого приступайте к выполнению практических заданий.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении педагогической практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

Подготовка к зачету.

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения.

В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой по дисциплине,
- перечнем знаний и умений, которыми должен владеть студент,
- тематическими планами лекций, практических занятий,
- учебными пособиями, а также электронными ресурсами,
- перечнем вопросов / заданий к зачету.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для получения зачета.

#### **14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

При организации обучения по дисциплине преподаватель должен обратить особое внимание на организацию практических занятий и самостоятельной работы студентов, поскольку курс предполагает широкое использование интерактивных методов обучения.

При реализации дисциплины используются следующие *интерактивные* формы проведения занятий:

- проблемная лекция,
- презентации с возможностью использования различных вспомогательных средств;
- круглый стол (дискуссия).

**Проблемная лекция** – учебная проблема ставится преподавателем до лекции и должна разворачиваться на лекции в живой речи преподавателя, так как проблемная лекция предполагает диалогическое изложение материала. С помощью соответствующих методических приемов (постановка проблемных и информационных вопросов, выдвижение многообразных гипотез и нахождение тех или иных путей их подтверждения или опровержения), преподаватель побуждает студентов к совместному размышлению и

дискуссии, хотя индивидуальное восприятие проблемы вызывает различия и в ее формулировании. (Чем выше степень диалогичности лекции, тем больше она приближается к проблемной и тем выше ее ориентирующий, обучающий и воспитывающий эффекты, а также формирование мотивов нравственных и познавательных потребностей).

**Презентации** – документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации – донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

Презентация может представлять собой сочетание текста, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда (но не обязательно все вместе), которые организованы в единую среду. Кроме того, презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Отличительной особенностью презентации является ее интерактивность, то есть создаваемая для пользователя возможность взаимодействия через элементы управления.

В зависимости от места использования презентации различаются определенными особенностями:

Презентация, созданная для самостоятельного изучения, может содержать все присущие ей элементы, иметь разветвленную структуру и рассматривать объект презентации со всех сторон.

Презентация, созданная для поддержки какого-либо мероприятия или события, отличается большей минималистичностью и простотой в плане наличия мультимедиа и элементов дистанционного управления, обычно не содержит текста, так как текст проговаривается ведущим, и служит для наглядной визуализации его слов.

Презентация, созданная для видеодемонстрации, не содержит интерактивных элементов, включает в себя видеоролик об объекте презентации, может содержать также текст и аудиодорожку.

Основная цель презентации помочь донести требуемую информацию об объекте презентации.

**Круглый стол** организуется следующим образом:

1) Преподавателем формулируются вопросы, обсуждение которых позволит всесторонне рассмотреть проблему;

2) Вопросы распределяются по подгруппам и раздаются участникам для целенаправленной подготовки;

3) Для освещения специфических вопросов могут быть приглашены специалисты (исследователь детского движения) либо эту роль играет сам преподаватель;

4) В ходе занятия вопросы раскрываются в определенной последовательности.

5) Выступления специально подготовленных студентов обсуждаются и дополняются. Задаются вопросы, студенты высказывают свои мнения, спорят, обосновывают свою точку зрения.

**Дискуссия**, как особая форма всестороннего обсуждения спорного вопроса в публичном собрании, в частной беседе, споре, реализуется как коллективное обсуждение какого-либо вопроса, проблемы или сопоставление информации, идей, мнений, предложений.

Целью проведения дискуссии в этом случае является обучение, тренинг, изменение установок, стимулирование творчества и др.

В проведении дискуссии используются различные организационные методики:

– *Методика «вопрос – ответ»* – разновидность простого собеседования; отличие состоит в том, что применяется определенная форма постановки вопросов для собеседования с участниками дискуссии-диалога.

– *Методика «лабиринта»* или метод последовательного обсуждения – своеобразная шаговая процедура, в которой каждый последующий шаг делается другим участником. Обсуждению подлежат все решения, даже неверные (тупиковые).

–*Методика «эстафеты»* – каждый заканчивающий выступление участник передает слово тому, кому считает нужным.