

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.06.2022 11:08:38

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf0618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

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

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.В.ДВ.3.1 Здоровье человека**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы: социальная  
психология

Квалификация выпускника

Бакалавр

Формы обучения

очная, очно-заочная, заочная

**Санкт-Петербург, 2017**

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В., к.псих.н., заведующая кафедрой «Общей психологии» ЧОУ ВО «БГИ».

**Рецензент (внешний):**

Гаврилова Е.А., д.м.н., профессор, заведующая кафедрой ЛФК и спортивной медицины СЗГМУ им. И.И.Мечникова, главный врач Врачебно-физкультурного диспансера Красногвардейского района .

Рабочая программа дисциплины «Здоровье человека» / сост. Еремин А.А. – Санкт-Петербург : Балтийский гуманитарный институт, 2017. – 43 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Здоровье человека», относящейся к блоку Б1(вариативная часть) «Дисциплины», студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология .

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946, зарегистрирован в Минюсте России 15.10.2014 № 34320.

Составитель: к.мед.н. А.А. Еремин

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
23.08.2017 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
23.08.2017 г., протокол №1.

## Оглавление

1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля).....	5
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).....	5
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	6
4. Объем дисциплины (модуля).....	7
5. Содержание дисциплины (модуля).....	7
5.1. Содержание дисциплины по разделам.....	7
5.2. Лекционные занятия.....	9
5.3. Практические занятия.....	9
5.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	9
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ....	10
7. Организация занятий по дисциплине (модулю).....	10
7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю).....	10
7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий.....	11
8. Образовательные технологии, используемые при реализации дисциплины (модуля).....	11
8.1. Образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях.....	11
8.2. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях.....	11
9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
9.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	12
9.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	12
9.3. 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.....	13
9.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	19
10. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	21
10.1. Основная литература.....	21
10.2. Дополнительная литература.....	21
10.3. Периодические издания.....	21
11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	21
12. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	22
12.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	22

12.2. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	22
13. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	23
14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	24
15. Методические указания для преподавателя по реализации дисциплины (модуля).....	25

## АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Здоровье человека» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока Б1 «Дисциплины» и реализуется по очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946, зарегистрирован в Минюсте России 15.10.2014 № 34320.

В результате изучения дисциплины у студента будет сформировано представление об основных закономерностях формирования здоровья человека и структуре, нормативных основах государственной политики Российской Федерации в области охраны здоровья населения.

Основным источником материалов для формирования содержания программы являются: материалы конференций, семинаров, совещаний по вопросам дисциплины, Интернет-ресурсы (сайты органов власти различных уровней, форумы, блоги, статьи), диссертационные исследования и т.п.

Промежуточная оценка знаний и умений проводится с помощью различных заданий и форм, предусмотренных данной программой.

### **1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)**

**Цель** – формирование индивидуального здоровья студентов 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. подхода к личности; формирования потребностей в здоровом образе жизни.

#### **Задачи:**

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

### **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**

Процесс изучения дисциплины «Здоровье человека» направлен на формирование компетенций или элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

#### **а) общекультурных (ОК):**

ОК-9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Компетенция реализуется полностью;

#### **б) общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

не предусмотрены;

#### **в) профессиональных (ПК):**

ПК-4 способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. Компетенция реализуется полностью;

ПК-9 способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях. Компетенция реализуется полностью;

ПК-14 способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп. Компетенция реализуется полностью.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Иметь представление:**

- о структуре, нормативных основах государственной политики Российской Федерации в области охраны здоровья населения.

**Знать:**

- основные закономерности формирования здоровья человека;
- основные технологии оздоровления, наиболее эффективные при имеющемся заболевании;
- о вредном воздействии алкоголя, наркотиков и табакокурения на организм человека, особенно женщины;
- пути выхода из конфликтных и кризисных ситуаций.

**Уметь:**

- оценивать методом индексов собственное телосложение и осанку;
- оценивать состояние собственного здоровья;
- рассчитать собственные биоритмы;
- рассчитать сбалансированность питания 1 порядка;
- составить краткосрочную программу самосовершенствования, в зависимости от состояния здоровья, биоритмограммы, степени нагрузки;

**Владеть:**

- методами оценки и коррекции работоспособности;
- методами укрепления физического и психического здоровья;

**Приобрести опыт:**

- в работе по оценке собственного здоровья, в результате специфики психического функционирования организма студента в ходе учебной деятельности в вузе;
- постоянного самообразования и повышения культуры физического и психического здоровья.

### **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Здоровье человека» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине .

Дисциплина «Здоровье человека» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП 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 «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура», «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>Аудиторные занятия</b>		<b>30</b>	<b>30</b>
Лекции (Л)		10	10
Практические занятия (ПЗ)		20	20
<b>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</b>		<b>42</b>	<b>42</b>
<b>Вид контроля: зачет</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>Аудиторные занятия</b>		<b>18</b>	<b>18</b>
Лекции (Л)		6	6
Практические занятия (ПЗ)		12	12
<b>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</b>		<b>54</b>	<b>54</b>
<b>Вид контроля: зачет</b>			

##### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	курс
			5
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Аудиторные занятия</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
Лекции (Л)		2	2
Практические занятия (ПЗ)		6	6
<b>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</b>		<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Вид контроля: зачет</b>		<b>4</b>	<b>4</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	С	
1.	Общие основы валеологии, валеология - как наука.	16	2	4		10
2.	Здоровый образ жизни.	19	2	6		11

3.	Социальные и нравственные аспекты здоровья	16	2	4		10
4.	Экология и здоровье человека	21	4	6		11
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		<b>42</b>
<i>Вид контроля: зачет</i>						
<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	С	
1.	Общие основы валеологии, валеология - как наука.	17	1	3		13
2.	Здоровый образ жизни.	17	1	3		13
3.	Социальные и нравственные аспекты здоровья	19	2	3		14
4.	Экология и здоровье человека	19	2	3		14
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		<b>54</b>
<i>Вид контроля: зачет</i>						
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		<b>54</b>

#### *Заочная форма обучения*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	С	
1.	Общие основы валеологии, валеология - как наука.	17	1	1		15
2.	Здоровый образ жизни.	17	1	1		15
3.	Социальные и нравственные аспекты здоровья	17		2		15
4.	Экология и здоровье человека	17		2		15
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>60</b>
<i>Вид контроля: зачет</i>		<b>4</b>				
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>60</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.	О, Д, ДЗ



		Основы психического здоровья. Биологические ритмы и активность человека. Режим труда и отдыха	
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. Формы контроля не являются жесткими и могут быть заменены преподавателем на другую форму контроля в зависимости от контингента обучающихся с оценкой знаний студентов (дискуссия, диспут, круглый стол, мозговой штурм, ролевая игра). Кроме того, на семинарских занятиях может проводиться работа с нормативными документами, изданиями средств информации и прочее, что также оценивается преподавателем.

## 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. 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

## 5.4. 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.

## 6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся включает:

1. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение (см. раздел 5.4).
  2. Список основной литературы (см. раздел 10.1).
  3. Список дополнительной литературы (см. раздел 10.2).
  4. Методические рекомендации для выполнения рефератов.
  5. Методические рекомендации для выполнения контрольных работ.
  6. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ.
- Методические рекомендации размещены на сайте ЧОУ ВО «БГИ».

## 7. Организация занятий по дисциплине (модулю)

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

Занятия по дисциплине представлены следующими видами работы: лекции, семинары, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

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

Семинары и практические занятия дисциплины 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 семинарах и 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 семинарам и 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 семинар, практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на семинарском 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, семинаров и практических занятий.

Лекции проводятся в интерактивной: в форме проблемного и эвристического изложения и тематических дискуссий. Семинары и 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

Информация об интерактивных формах проведения занятий представлена в п. 8.2.

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

При реализации дисциплины «Здоровье человека» используются такие *интерактивные* формы проведения занятий как дискуссия, дебаты, проблемное обсуждение и презентации.

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 семинарах(практических занятиях).

В соответствии с требованием ФГОС ВО по направлению Психология, удельный вес не регламентирован.

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

В соответствии с требованиями с ФГОС ВО и ОПОП 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:
  - задания к зачету
- в) фонд текущего контроля студентов:
  - комплект оценочных материалов (перечень вопросов для опросов, набор вопросов, рассматриваемых на семинарских занятиях), наборов проблемных ситуаций, рассматриваемых на дискуссии.

### **9.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Компетенции, закрепленные за дисциплиной, формируются и оцениваются на лекциях, семинарских (практических) занятиях, в ходе выполнения самостоятельной работе студентов, в ходе дискуссий, опросов и при выполнении заданий (в т.ч. домашних), требующих нахождения аргументов «за» или «против» того или иного положения теоретического положения дисциплины, развития либо опровержения той или иной научной позиции.

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

**Текущий контроль студентов.** При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на семинаре (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.

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются такие процедуры и технологии как тестирование и опрос на семинарах (практических занятиях).

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на простые и комплексные задания.

Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий. Простые задания применяются для оценки умений. Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение проектов, на выполнение практических действий или лабораторных работ. Комплексные практические задания применяются для оценки владений.

Типы практических контрольных заданий:

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);
- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации);

### Критерии оценивания студента

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 содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

**Промежуточная аттестация студентов.** При проведении промежуточной аттестации в форме зачета студент должен подготовить задание практического характера. При оценивании задания 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 на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «незачтено».

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

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

Оценка зачета	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
<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.

### 9.3. 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.

#### 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.

**Примерные тестовые задания**

1. Исследования путей повышения резервов здоровья человека называются ...
  - 1) **Методами (правильный ответ)**
  - 2) Принципами
  - 3) Задачами
  - 4) Средствами
2. Центральной проблемой валеологии является отношение
  - 1) **К индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности (правильный ответ)**
  - 2) К здоровью населения государства и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности
  - 3) К индивидуальному здоровью личности
  - 4) К воспитанию культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности
3. Предметом валеологии является ...
  - 1) **Здоровый образ жизни (правильный ответ)**
  - 2) Предупреждение болезней
  - 3) Влияние разнообразных факторов окружающей среды (в том числе и производственной) на здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни
  - 4) Люди, социально дезадаптированные, как правило, страдающие каким-либо хроническим заболеванием, имеющие физические недостатки или социально-значимые болезни
4. Объектом валеологии является...
  - 1) **Практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов существования (правильный ответ)**
  - 2) Люди, социально дезадаптированные, как правило, страдающие каким-либо хроническим заболеванием, имеющие физические недостатки или социально-значимые болезни
  - 3) Индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека
  - 4) Всеобщие для данного человека рекомендации.
5. «Изучение закономерностей формирования здоровья человека» – это...
  - 1) **Задача валеологии (правильный ответ)**
  - 2) Предмет валеологии
  - 3) Объект валеологии
  - 4) Концепция валеологии
6. «Понимание, что здоровье физического тела зависит от энергетической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной сфер человека» – это...
  - 1) **Принцип валеологии (правильный ответ)**
  - 2) Предмет валеологии
  - 3) Объект валеологии
  - 4) Задача валеологии
7. «Здоровье человека рассматривается как самостоятельная соц.-биологическая категория, которая может быть количественно и качественно охарактеризована» – это...
  - 1) **Методологическая основа валеологии (правильный ответ)**
  - 2) Аксиома валеологии
  - 3) Объект валеологии
  - 4) Задача валеологии

8. «Сфера мышления, чувств и эмоций, интеграция этих отдельных автономных систем в целостную личность» – это...

- 1) Психика (правильный ответ)
- 2) Сознательное мышление
- 3) Бессознательное мышление
- 4) Подсознание

9. «Валеология изучающая вопросы, связанные с проблемой обеспечения здоровья через профессиональное тестирование и профессиональную ориентацию посредством построенных на научно обоснованных методах оценки индивидуальных типологических свойств личности» – это...

- 1) Профессиональная валеология (правильный ответ)
- 2) Специальная валеология
- 3) Социальная валеология
- 4) Медицинская валеология

10. Валеология как учебная дисциплина представляет собой ...

- 1) Совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека (правильный ответ)
- 2) Межнаучное направление, в основе которого лежит представление о генетических и функциональных резервах систем организма и организма в целом
- 3) Науку, изучающую влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятных и профилактики неблагоприятных воздействий
- 4) Систему научных знаний и практических мер, объединяемых целью распознавания, лечения и предупреждения болезней, сохранения и укрепления здоровья и трудоспособности людей, продления жизни.

### **Примерные контрольные задания**

#### ***Вопросы для проведения опроса***

#### **Вопросы к Разделу 1 «Общие основы валеологии, валеология - как наука».**

#### ***Введение в основы валеологии.***

Понятие «валеология», ее цели, задачи, предмет и объект, методы исследования. Объект валеологии.

1. Предмет валеологии, его функции, структура.
2. Задачи валеологии.
3. Структура валеологии.
4. Понятие о человеке как носителе здоровья.
5. Понятие здоровья по ВОЗ, с точки зрения физиологии, философии, социологии. Понятие «степень здоровья».
6. Место валеологии в системе наук о здоровье человека.
7. Понятие о валеологии как науке о становлении здоровья человека как феномена культуры.
8. Специфические черты валеологии.

#### **Вопросы к разделу 2 «Здоровый образ жизни»**

#### ***Двигательная активность и здоровье. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека***

1. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
2. Нормы двигательной активности.
3. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
4. Ведущая роль нервно-мышечной системы в организме.
5. Проблема гиподинамии.
6. Физическая культура (ФК) как механизм тренировки всех кислородно-транспортных систем организма, разгрузки от стрессов, энкефалины, нормализации пищеварения, обмена веществ и массы тела, повышения сопротивляемости организма действию вредоносных факторов, сохранения хорошего состояния опорно-двигательного

аппарата, повышения общей и специальной работоспособности, отказа от вредных привычек.

7. Правила поверхности тела М. Рубнера и энергетическое правило скелетных мышц И. Аршавского.
8. Физическая культура как путь замедления биологических часов и продления жизни.
9. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения (ходьба, бег, плавание, лыжи и др.), гимнастика (в т. ч. атлетическая гимнастика и аэробика, упражнения на суставы, на мышцы пресса и др.), массаж, восточные единоборства

### **Вопросы к разделу 2 «Здоровый образ жизни»**

#### ***Основы рационального питания***

1. Основы рационального питания. Физиологическая роль питания. Эволюционные предпосылки рационального питания.
2. Питание современного человека. Характеристика основных групп продуктов питания.
3. Влияние на организм рафинированных продуктов (сахара, соли, животных и растительных жиров, и белков), подвергшейся термической обработке пищи.
4. Потребность организма в «живой» пище, витаминах, микроэлементах, клетчатке. Водный режим.
5. Режим рационального питания. Нормы потребляемых веществ.
6. Периодичность питания и суточное распределение продуктов по калорийностям. Понятие о раздельном питании. Вегетарианство как система питания.
7. Понятие об оздоровительном и лечебном голодании. Уход за зубами.
8. Функциональные нарушения органов пищеварения. Заболевания желудка, печени и желчевыводящих путей, кишечника, симптомы, пути профилактики.
9. Очистка организма. Понятие о токсикозах. Шлаки и способы их выведения. Очистка организма от шлаков.

### **Вопросы к разделу 2 «Здоровый образ жизни»**

#### ***Основы психического здоровья.***

1. Физиологические основы психической деятельности.
2. Понятие о стрессе и дистрессе. Эволюционные предпосылки и физиологические механизмы стресса как адаптивной реакции.
3. Факторы риска психических заболеваний в эпоху НТП: интенсификация производства, гиподинамия, нарастающий поток информации, десинхронизация и др. Необходимость механизмов стресса современному человеку.
4. Стрессовые ситуации и обстановка в школе.
5. Критерии оценки психического состояния. Психическое и экстрасенсорное взаимодействие между людьми. Понятие о сознательном, подсознательном и сверхчувственном.
6. Основные группы психических заболеваний, невротические состояния: реактивные состояния, эпилепсия.
7. Умственное отставание и умственная отсталость: ее критерии и проявление. Логоневроз.
8. Основы психогигиены и психотерапии.
9. Понятие об аутогенной тренировке, гипнозе, биоэнергетике.

### **Вопросы к разделу 2 «Здоровый образ жизни»**

#### ***Биологические ритмы и активность человека. Режим труда и отдыха***

1. Что такое биологические ритмы?
2. Индивидуальные биоритмы человека.
3. Как учитывать биологические ритмы в повседневной жизни?
4. Какие факторы в вашем поведении наиболее часто способствуют появлению у вас усталости?



5. Какие виды физических нагрузок более эффективно восстанавливают вашу учебную работоспособность?
6. Как влияет на ваше самочувствие длительный просмотр телепередач?
7. Какой режим дня вы считаете наиболее эффективным в период подготовки к контрольным работам и экзаменам?
8. Ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск.
9. Какая классификация факторов, определяющих условия труда, применяется в практике организации труда?

**Вопросы к разделу 3 «Социальные и нравственные аспекты здоровья».**

***Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам и отлучения от них.***

1. Организация здорового образа жизни.
2. Принцип функциональной избыточности организма человека.
3. Неограниченные внутренние ресурсы человека. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
4. Продолжительность жизни человека.
5. Проблема алкоголизации населения. Пути воздействия алкоголя на центральную нервную систему, половую сферу, печень и на другие системы и органы организма. Алкоголь и потомство.
6. Подросток и алкоголь. Понятие о «норме» потребления алкоголя.
7. Алкоголизм как необратимая болезнь. Методы лечения от алкоголя.
8. Алкоголь в семье и воспитание ребенка.
9. Курение. Вредные компоненты табачного дыма. Влияние курения на организм.
10. Курение и дети. Курение и женщина. Алкоголь и курение.
11. Наркомания. Виды наркомании. Влияние на организм.
12. Наркотики и дети.
13. Токсикомания.
14. Методы лечения от нарко- и токсикозависимости.
15. Приемы и методы формирования здорового образа жизни.

**Вопросы к разделу 3 «Социальные и нравственные аспекты здоровья».**

***Валеологические основы семейной жизни.***

1. Репродуктивное здоровье. Ответственность за сексуальное поведение.
2. Аборт, его виды, осложнения и последствия абортов.
3. Контрацепция. Побочные эффекты использования гормональных контрацептивов.
4. Валеология семейной жизни.
5. Классификаций семей среди различных специалистов.
6. Типы семей их характеристика.
7. Отрицательные социально-гигиенические факторы семейной жизни. Их характеристика.
8. Основные факторы, отягощающие репродуктивный анамнез супругов.
9. Методы и приемы контрацепции. Их характеристика.

**Вопросы к разделу 4 «Экология и здоровье человека».**

***Состояние иммунитета и здоровье. Профилактика заболеваний. Закаливание. Прививки.***

1. Экология человека. Факторы среды и их влияние на человеческий организм: температура, свет, вода, газовый состав, соленость.
2. Роль растений в жизни человека. Проблемы охраны природы как основа сохранения здоровья.
3. Гомеостаз. Регуляция функций организма. Биоритмы. Режим дня и жизни.
4. Физиологическая необходимость нагрузок.

5. Понятие иммунитета. Виды иммунитета: врожденный, приобретенный активно, пассивно, гуморальный, клеточный.
6. Иммунная система, органы.
7. Иммунный ответ. Иммуногенетика. Иммуноглобулины. Иммунологическая реакция (ответ). Вакцинопрофилактика.
8. Иммунотропность. Иммуномодуляторы: классификация по происхождению, «мишени» воздействия. Поиск новых иммуномодуляторов. Иммунокорректоры.
9. Понятие об активном отдыхе. Физиологические механизмы и гигиена сна.

### **Примерные 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.

Тестовые материалы для проведения промежуточной аттестации знаний обучающихся см. Приложение № 1.

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

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

Текущий контроль 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 семинарах/ практических занятиях);
- результаты самостоятельной работы (работа на семинарах / 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.

Оценивание студента на занятиях осуществляется с использованием традиционной системы. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется по традиционной системе с выставлением оценок в ведомости и указанием количества пропущенных занятий.

### 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 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 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.

Зачет принимает преподаватель, ведущий семинарские (практические) 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 зачете по дисциплине «Здоровье человека»

Оценка зачета	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
<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. Фролова Ю.Г. Психология здоровья / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 256 с. - ISBN 978-985-06-2352-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235679>

### **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) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>

### **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)**

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. AnnualReviews [Электронный ресурс]. – URL: <http://arjournals.annualreviews.org/>.
3. EbscoHost [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ebscohost.com/>.
4. Psychology [Электронныйресурс] // ScienceDirect. – URL: <http://www.sciencedirect.com/science/browse/sub/psychology>.
5. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/>.
6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»[Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
7. Университетская библиотека online [Электронный ресурс]. –URL: <http://biblioclub.ru/>.
8. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.pedlib.ru/>.
9. Российская государственная библиотека. Электронная библиотека: Диссертации [Электронный ресурс]. – URL: <http://diss.rsl.ru>.
10. ProQuest [Электронный ресурс]. – URL: <http://search.proquest.com/index>.

## **12. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **12.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В ЧОУ ВПО «Балтийский гуманитарный институт» оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

Обучение по программе (заочная форма) возможно с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Доступ к ним обеспечивается с помощью специализированного портала ЧОУ ВПО «Балтийский гуманитарный институт», расположенного по адресу в сети «Интернет» <http://my.bhi.spb.ru/>. Доступ осуществляется по персональным логину и паролю студента, предоставляемым администрацией ЧОУ ВПО «Балтийский гуманитарный институт».

#### **Порядок прохождения текущего контроля и промежуточной аттестации при обучении с применением элементов ДОТ**

1. Необходимо получить индивидуальные логин и пароль для входа в электронную информационно-образовательную систему Института путем отправки письма с соответствующим запросом на электронную почту администратора системы.
2. Войти в ЭИОС через личный кабинет студента с помощью полученного ранее логина и пароля.
3. Находясь в ЭИОС, необходимо пройти регистрацию в электронной библиотечной системе «Университетская библиотека онлайн» для получения доступа к электронным учебникам, учебным пособиям и иным электронным учебным материалам.
4. Ознакомиться со своим учебным планом (учебным графиком).
5. Ознакомиться с учебно-методическими материалами (рабочими программами учебных дисциплин и их обеспечением) в соответствии со своим учебным планом (учебным графиком).
6. Ознакомиться с расписанием проведения вебинаров (лекций для заочного обучения) по соответствующим дисциплинам согласно своему учебному плану (учебному графику).
7. Согласно расписанию прослушать лекции (вебинары), соответствующие своему учебному плану (учебному графику) дисциплины, путем перехода по ссылкам, отправляемым администратором ЭИОС на электронную почту, указанную при регистрации в системе.
8. В соответствии со своим учебным планом (учебным графиком) выполнить письменные работы и сдать их через личный кабинет в ЭИОС не позднее, чем за 14 дней до начала зачетно-экзаменационной сессии заочного отделения.
9. Во время проведения зачетно-экзаменационной сессии студентов заочного отделения пройти контрольные тесты в соответствии со своим учебным планом (учебным графиком).
10. По мере необходимости осуществлять обратную связь, по вопросам организации учебного процесса, путем отправки электронных писем на почту администратора ЭИОС ([info@bhi.spb.ru](mailto:info@bhi.spb.ru)) через свой личный кабинет.

## 12.2. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

### Необходимое программное обеспечение

Для подготовки презентаций и их демонстрации необходима программа Impress из свободного пакета офисных приложений OpenOffice (или иной аналог с коммерческой или свободной лицензией).

Для обработки статистических данных, необходимых для закрепления формируемых дисциплиной умений и навыков, используется программа Calc из свободного пакета офисных приложений OpenOffice (или иной аналог с коммерческой или свободной лицензией) и (или) статистический пакет SPSS Statistics.

### Информационные справочные системы

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. AnnualReviews [Электронный ресурс]. – URL: <http://arjournals.annualreviews.org/>.
3. EbscoHost [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ebscohost.com/>.
4. Psychology [Электронный ресурс] // ScienceDirect. – URL: <http://www.sciencedirect.com/science/browse/sub/psychology>.
5. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/>.
6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
7. Университетская библиотека online [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/>.
8. ProQuest [Электронный ресурс]. – URL: <http://search.proquest.com/index>.
9. PsyJournals.ru [Электронный ресурс]: Портал психологических изданий. – URL: <http://psyjournals.ru/>.

## 13. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обеспечения интерактивных методов обучения для чтения лекций требуется аудитория с мультимедиа (компьютер и проектор, возможен вариант с интерактивной доской).

Для проведения дискуссий и круглых столов, возможно, использование аудиторий со специальным расположением столов и стульев.

Для подготовки к занятиям студентам обеспечивается доступ к библиотеке ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт» и помещениям для самостоятельной работы, оснащенным компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Для проведения занятий необходимо использование компьютерных классов или лекционных аудиторий, оборудованных компьютерной техникой с установленных на ней лицензионным программным обеспечением (п. 12.2).

Лекционный зал. (Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), текущего контроля и промежуточной аттестации) Ауд. № 7.	Мультимедиа-проектор NEC NP210 Экран на штативе ПК Классная доска Столы 20 Стулья 37	Windows Professional 8.1 № лицензии 63580963 От 23.05. 2014
---	--	---

Компьютерный класс Класс самоподготовки Кабинет курсового проектирования Кабинет дипломного проектирования Кабинет текущего контроля и промежуточной аттестации Ауд. № 10..	Мультимедиа-проектор NEC NP210 Экран на штативе 11 ПК с выходом в ЭБС Интернет 1 Мб/с Классная доска Столы 11 Стулья 12	Windows Professional 10 № лицензии 66443350 от 12.02.2016 Windows Professional 8.1 № лицензии 63580963 от 23.05.2014 1-С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, договор № 3479-ЛД от 23.03.2016 г. Решение для образовательной и научно-исследовательской деятельности SPSS Statistics Base, лицензионный договор № 20151225-1 от 25.12.2015 г. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: договор об оказании информационных услуг с ООО «НексМедиа» №286-12/16 от 13.12.2016 (срок действия - 25.12.2016 по 24.12.2017) Договор с ООО «Гарант-СПБ-Сервис» №С8/21 от 01.12.2016 (срок действия – 01.01.2017 по 31.12.2017) Программное обеспечение Антиплагиат: лицензионный договор №20 от 12.01.2017 с АО «Анти-Плагиат»
--	---	---

#### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

Семинарские 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 семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским 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 семинарского 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.



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 готовиться 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 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, семинарских занятий,
- учебными пособиями, а также электронными ресурсами,
- перечнем 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 семинарских занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для получения зачета.

## **15. Методические указания для преподавателя по реализации дисциплины (модуля)**

При организации обучения по дисциплине преподаватель должен обратить особое внимание на организацию семинарских и 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 видео демонстрации, 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 в дисциплине «Добровольные детские течения», 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.