

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**


УТВЕРЖДАЮ
проректор по УР
 **А.М. Дигурова**
«___» _____ 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Валеология»

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г., № 1426, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017 г., протокол № 11.

Составитель: Доцент Гагиева З.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (30 июня 2017 г., протокол № 11)

Зав. каф.  Хамикоев Феликс Георгиевич

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (3 июля 2017 г., протокол № 5)

Председатель  Хамикоев Феликс Георгиевич

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

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

	Очная форма обучения
Курс	3
Семестр	6
Лекции	12
Практические (семинарские) занятия	12
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Итого аудиторных занятий	24
Самостоятельная работа	84
Курсовая работа	-
Форма контроля	
Экзамен	-
Зачет	6 семестр
Общее количество часов	108

2. Цели освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины «Валеология»:

- формирование у студентов общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки для осуществления профессиональной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования:

- формирование у студентов знаний в области теоретических основ и закономерностей физической культуры, теоретических и практических навыков физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих эффективность педагогических задач;

- формирование способности приобретать новые знания и готовности к изменению вида и характера своей профессиональной деятельности и обеспечение студента возможностью продолжения образования;

- обеспечение многообразия образовательных возможностей студентов, выбора индивидуальной программы образования.

Задачи освоения дисциплины «Валеология»:

- дать представление о возможностях современных направлениях валеологической науки в теории и практике физической культуры и спорте;
- формирование и расширение у студентов знаний о здоровье и путях его укрепления путем здорового образа жизни;
- формирование и расширение у студентов знаний об основных факторах, воздействующих на состояние здоровья и умение их коррекции с оздоровительной целью;
- научить умению самостоятельного поиска и анализа информации, использованию ее в процессе научно-практической деятельности.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Валеология» является дисциплиной вариативной части учебного плана подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

Преподавание курса «Валеология» имеет профессиональную направленность и построено с учетом задач обучения, воспитания, охраны и укрепления здоровья учащихся.

Рабочая программа по дисциплине «Валеология», включает в себя межпредметный интегрированный курс формирования знаний, умений, навыков в области понимания, сохранения и развития здоровья человека. Полученные знания будут использоваться в процессе профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.

Предварительные компетенции: в процессе обучения дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» преподаватель опирается на знания, полученные в ходе изучения следующих дисциплин: «Биология с основами экологии», «Физиология человека», «Физическая культура и спорт».

В результате освоения дисциплины «Биология с основами экологии» у обучающегося были сформированы следующие компетенции: **ОК-3; ОПК-6; ПК-4:**

общекультурные компетенции (ОК):

- способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве (ОК-3);

общепрофессиональные (ОПК):

- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6);

профессиональные (ОПК):

- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4).

В результате освоения дисциплины «Физиология человека» у обучающегося были сформированы следующие компетенции (**ОПК-2; ПК-2**):

общепрофессиональных (ОПК):

- способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

профессиональных компетенций (ПК):

педагогическая деятельность:

- способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2).

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающегося были сформированы следующие компетенции (**ОК-8**):

общекультурные компетенции (ОК):

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (**ОК-8**).

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: (**ОК-6; ОПК-6; ПК-4**):

общекультурные компетенции (ОК):

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);

профессиональные компетенции (ПК):

общепрофессиональные (ОПК):

- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

профессиональных компетенций (ПК):

педагогическая деятельность:

- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения

качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4).

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-6	содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения, осуществления деятельности	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-6	теоретические безопасности методы защиты здоровья обучающихся	выявлять основные опасности среды обитания обучающихся	приемами средств защиты обучающихся
ПК-4	возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	формулировать задачи личностных, метапредметных предметных результатов обучения обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмет

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л.	пр.	содержание	часы		min	max	
1, 2	Введение в валеологию. Основные понятия валеологии. Аспекты, характеризующие здоровый образ жизни.	2	2	Роль образа жизни и уровня культуры здоровья в состоянии заболеваемости населения Роль государства в обеспечении здоровья граждан. Тенденции в динамике заболеваемости населения России Валеологические признаки несовершенной организации учебного процесса. Влияние отсутствия учета индивидуально-типологических особенностей на здоровье учащихся. Возрастная динамика заболеваемости детей и молодежи Гипокинезия и проблемы здоровья детей. Здоровье и культура. Здоровье и семья. Здоровье человека и	20	Конспект Доклады Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежное тестирование Зачет	0	8	[1-3]

				<p>безопасность государства. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства. Низкая мотивация к здоровью учащихся как отрицательный фактор их здоровья. Отрицательное влияние низкого уровня валеологической компетентности учителя на здоровье учащихся. Предпосылки информационных перегрузок учащихся в образовании. Причины отрицательной динамики уровня здоровья населения РФ Роль учителя в воспитании культуры здоровья. Проблема здоровья населения России. Проблема личной ответственности человека за свое здоровье Проблема здоровья в науках о человеке.</p>					
3, 4	Генетические факторы обеспечения здоровья. Наследственность,	2	2	<p>Нарушения развития. Причины нарушения развития человека. Врожденные болезни. Тератогенные факторы. Экология и образ жизни</p>	18	<p>Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий</p>	0	8	[1-3]

	генетическая предрасположе нность к болезням.			современного человека. Понятие об экологической патологии. Экологические факторы здоровья и наследственность. Понятие о наследственной и врожденной патологии. Критерии здоровья и его уровни.		Рубежное тестирование Зачет			
5, 6	Основные принципы закаливания.	2	2	Закаливание солнечной радиацией.	8	Конспект Доклады Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежное тестирование Зачет	0	8	[1-3]
7, 8	Профилактика табакокурения и алкоголизма.	2	2	Причины и профилактика алкоголизма. Физико- химические свойства алкоголя. Действие алкоголя на организм. Механизм формирования алкогольной зависимости.	14	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежное тестирование Зачет	0	8	[1-3]
9, 10	Гигиена умственного и физического труда. Двигательная активность и здоровье.	2	2	Основы физиологии физического труда. Повышение работоспособности и профилактика переутомления при физическом труде. Виды памяти у человека.	10		0	8	[1-3]

				<p>Рациональное использование циклических стадий и вида памяти при умственном труде.</p> <p>Двигательная активность и продолжительность жизни.</p> <p>Нормы двигательной активности, влияние возраста.</p> <p>Принципы физической тренировки.</p> <p>Противопоказания к занятиям оздоровительно физической культурой. Понятие о психогигиене и психопрофилактике.</p> <p>Виды неврозов и стрессов</p> <p>Признаки психического здоровья.</p> <p>Понятие о стрессе.</p> <p>Профилактика стрессов и дистрессов.</p>					
11, 12	Значение питания в обеспечении жизнедеятельности человека.	2	2	<p>Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности.</p> <p>Анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта человека.</p> <p>Белки и их значение в обмене веществ.</p> <p>Жиры и их значение в обмене веществ.</p> <p>Углеводы и их значение в обмене веществ.</p> <p>Вода и ее значение в обмене веществ.</p> <p>Витамины и их значение в</p>	14	<p>Конспект</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Рубежное тестирование</p> <p>Зачет</p>	0	10	[1-3]

				обмене веществ. Минеральные вещества и их значение в обмене веществ.					
	Текущая работа студентов						0	50	
13	Рубежная контрольная работа						0	50	
	Итого	12	12		84		0	100	

Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

6. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
- метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, муляжей органов, табличного материала, слепков костей, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения.

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами:

- активная работа по измерению функций организма человека.

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения.

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

7. Методические указания по дисциплине «Валеология»

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса.

Основными задачами СРС по курсу «Валеология» являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с детьми.
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров.

Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей. СРС должна быть тесно связана УИРС.

Аудиторная СРС. Основной формой обучения является лекция; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.), исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

На практических занятиях организуется дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений. По итогам занятия составляются таблицы, графики обобщающего характера. На занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на практических занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 84 часа и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;

- изучения теоретического материала для подготовки к практическим занятиям; подготовки к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, в таблице.

Примерные темы для самостоятельной работы (подготовка домашних заданий)

1. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.
2. Проблема здоровья населения России.
3. Проблема личной ответственности человека за свое здоровье
4. Проблема здоровья в науках о человеке.
5. Закаливание солнечной радиацией.
6. Причины и профилактика алкоголизма. Физико-химические свойства алкоголя. Действие алкоголя на организм. Механизм формирования алкогольной зависимости.
7. Признаки психического здоровья. Понятие о стрессе. Профилактика стрессов и дистрессов

7.2. Методические рекомендации по подготовке и проведению практических занятий

Практическая работа - это такой метод обучения, при котором обучающиеся под руководством преподавателя и по заранее намеченному плану проделывают опыты или выполняют определенные практические задания и в процессе их воспринимают и осмысливают новый учебный материал.

Проведение практических работ с целью осмысления нового учебного материала включает в себя следующие методические приемы:

- постановку темы занятий и определение задач практической работы;
- определение порядка практической работы или отдельных ее этапов;
- непосредственное выполнение практической работы обучающимися и контроль учителя за ходом занятий и соблюдением техники безопасности;
- овладение основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;
- подведение итогов практической работы и формулирование основных выводов.

Устный опрос требует большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного материала, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить степень усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления обучающихся. Чтобы сделать такую

проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопрос обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Письменная проверка наряду с устной является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования и обеспечивает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

7.3. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое практическое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

7.4. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного

материала) освоить программу дисциплины «Валеология» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Валеология», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

7.5. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада– это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение- это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания

выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов

(декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если

выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

Примерная тематика докладов, сообщений

1. Роль образа жизни и уровня культуры здоровья в состоянии заболеваемости населения
2. Роль государства в обеспечении здоровья граждан.
3. Тенденции в динамике заболеваемости населения России
4. Валеологические признаки несовершенной организации учебного процесса.
5. Влияние отсутствия учета индивидуально-типологических особенностей на здоровье учащихся.
6. Возрастная динамика заболеваемости детей и молодежи
7. Гипокинезия и проблемы здоровья детей.
8. Здоровье и культура.
9. Здоровье и семья.
10. Здоровье человека и безопасность государства.
11. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства.
12. Низкая мотивация к здоровью учащихся как отрицательный фактор их здоровья.
13. Отрицательное влияние низкого уровня валеологической компетентности учителя на здоровье учащихся.
14. Предпосылки информационных перегрузок учащихся в образовании.
15. Причины отрицательной динамики уровня здоровья населения РФ.
16. Нарушения развития. Причины нарушения развития человека. Врожденные болезни.
17. Тератогенные факторы. Экология и образ жизни современного человека.
18. Понятие об экологической патологии.
19. Экологические факторы здоровья и наследственность.
20. Понятие о наследственной и врожденной патологии. Критерии здоровья и его уровни.
21. Основы физиологии физического труда. Повышение работоспособности и профилактика переутомления при физическом труде. Виды памяти у человека. Рациональное использование циклических стадий и вида памяти при умственном труде.
22. Двигательная активность и продолжительность жизни.
23. Нормы двигательной активности, влияние возраста.
24. Принципы физической тренировки.
25. Противопоказания к занятиям оздоровительно физической культурой.
26. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности.
27. Анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта человека.
28. Белки и их значение в обмене веществ.

29. Жиры и их значение в обмене веществ.
30. Углеводы и их значение в обмене веществ.
31. Вода и ее значение в обмене веществ.
32. Витамины и их значение в обмене веществ.
33. Минеральные вещества и их значение в обмене веществ.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предусматривает проведение практическим занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – экзамен в первом и во втором семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практическом занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-12 недель в том числе:	0	50
• Работа на семинарских занятиях;	0	25
• Посещение занятий;	0	5
• Минитестирование;	0	5
• Написание докладов и конспектов	0	15
Рубежная контрольная работа-тест	0	50
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

Рубежная аттестация - максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 50 баллов (Р) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 50 баллов (Т) – текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) – максимально 60 баллов.

Зачет (З) – максимально 60 баллов

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 20 баллов за каждый рубеж; за тестирование – до 30 баллов на каждой рубежной контрольной, до 60 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, **обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии.

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Критерии оценки устного и/или письменного ответа на практическом занятии

Оценка	Критерий
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.

Критерии формирования оценок по подготовке сообщений, докладов

1. Сообщение соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
 2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 2 б.
 3. Сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 1 б.
 4. Сообщение сделано с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.
- Максимальное количество баллов – 5.

8.2. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации

Критерии оценивания результатов рубежного тестирования

Всего в тесте 30 вопросов. За каждый правильный ответ ставится 1 балл.

Примерные тестовые вопросы для контроля текущего контроля знаний, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Что является предметом изучения валеологии?

самосохранение человека;
здоровье человека;
человек;
жизнь клетки;

Что является объектом изучения валеологии?

все живое;
человек;
здоровый образ жизни;
вредные привычки

Не относятся к признакам здоровья:

устойчивость к действиям повреждающих факторов;
функционирование в пределах нормы;
наличие резервных возможностей организма;
регулярная заболеваемость

Укажите неверный уровень здоровья:

личное;
индивидуальное;
общественное;
групповое

Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:

блаженство;
нирвана;
здоровье;
релаксация

8.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Форма проведения зачета - устная

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Валеология»

1. Цель валеологии. Задачи валеологии. Предмет валеологии. Методы валеологии. Определение валеологии.
2. Определяющие признаки наук о здоровье.
3. Структура заболеваемости населения
4. Родь образа жизни и уровня культуры здоровья в состоянии заболеваемости населения
5. Роль государства в обеспечении здоровья граждан.
6. Тенденции в динамике заболеваемости населения России
7. Валеологические признаки несовершенной организации учебного процесса.
8. Влияние отсутствия учета индивидуально-типологических особенностей на здоровье учащихся.
9. Возрастная динамика заболеваемости детей и молодежи
10. Гипокинезия и проблемы здоровья детей.
11. Здоровье и культура.
12. Здоровье и семья.
13. Здоровье человека и безопасность государства.
14. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства.
15. Низкая мотивация к здоровью учащихся как отрицательный фактор их здоровья.
16. Отрицательное влияние низкого уровня валеологической компетентности учителя на здоровье учащихся.
17. Предпосылки информационных перегрузок учащихся в образовании.
18. Причины отрицательной динамики уровня здоровья населения РФ

19. Понятие о гомеостазе. Понятие об адаптации. Понятие о генотипе и фенотипе.
20. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
21. Исторический анализ отношения к проблеме здоровья в науке.
22. Место валеологии в профилактике заболеваний.
23. Классификация факторов риска «болезней цивилизации»
24. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.
25. Проблема здоровья населения России.
26. Проблема личной ответственности человека за свое здоровье
27. Проблема здоровья в науках о человеке.
28. Взаимосвязь валеологии с другими наукам
29. Общая характеристика ветвей валеологии.
30. Характеристика медицинской валеологии.
31. Понятие о педагогической валеологии.
32. Цель и задачи валеологического обучения, воспитания и образования.
33. Генетические предпосылки здоровья.
34. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни.
35. Образ жизни родителей и наследственность.
36. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
37. Экологические факторы здоровья и наследственность.
38. Понятие об экологической патологии.
39. Роль медицины в обеспечении здоровья.
40. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости.
41. Медицинские подходы в лечении заболеваний.
42. Экология и образ жизни современного человека.
43. Антропогенные загрязнения биосферы и влияние их на жизнедеятельность
44. Урбанизация и ее последствия
45. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
46. Человек как результат биологической эволюции.
47. Валеологические основы закаливания. Виды закаливания.
48. Основные принципы закаливания.
49. Закаливание воздухом.
50. Закаливание водой.
51. Закаливание солнечной радиацией.
52. Причины и профилактика алкоголизма. Физико-химические свойства алкоголя. Действие алкоголя на организм. Механизм формирования алкогольной зависимости.
53. Влияние курения на различные функциональные системы организма человека. Профилактика табакокурения. Физико-химические свойства табака и табачного дыма.
54. Внешняя обстановка и рабочее место при умственном труде.
55. Основы физиологии умственного труда.
56. Основы физиологии физического труда.
57. Особенности умственного труда студента при самостоятельных занятиях и в зачетно-экзаменационную сессию.
58. Рациональное использование циклических стадий и вида памяти при умственном труде.
59. Повышение работоспособности и профилактика переутомления при умственном труде.
60. Повышение работоспособности и профилактика переутомления при физическом труде.
61. Утомление и переутомление при умственной и физической работе.
62. Виды неврозов и стрессов»:

63. Виды памяти у человека.
64. Особенности возникновения и реализации стресса у современного человека. ■
65. Понятие о неврозах. Понятие о психике. Понятие о психогигиене. Понятие о стрессе как адаптивной реакции и роль движения в его реализации. Признаки психического здоровья. Профилактика стрессов и дистрессов.
66. Психика и центральная нервная система. Психика и образ жизни современного человека. Психика, культура и здоровье человека. Эволюционные предпосылки становления психики человека.
67. Эмоции, их виды и механизмы осуществления.
68. Образ жизни как определяющий фактор психических нарушений у человека.
69. Физиологическая сущность сна и сновидений и их значение в обеспечении здоровья.
70. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья.
71. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма.
72. Вербализация и его значение в эффективности выполнения физических упражнений.
73. Врачебный контроль и оценка эффективности занятий оздоровительной физической культурой.
74. Двигательная активность и продолжительность жизни.
75. Нормы двигательной активности, влияние возраста.
76. Принципы физической тренировки.
77. Противопоказания к занятиям оздоровительно физической культурой.
78. Основные принципы физической активности человека на протяжении жизни.
79. Понятие о «мертвой точке» и «втором дыхании». Предстартовые состояния и ее формы. Разминка, ее значение, организация и содержание. Устойчивое состояние и его виды. Утомление, его механизмы и значение.
80. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности. Анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта человека.
81. Белки и их значение в обмене веществ. Жиры и их значение в обмене веществ. Углеводы и их значение в обмене веществ. Вода и ее значение в обмене веществ.
82. Витамины и их значение в обмене веществ. Минеральные вещества и их значение в обмене веществ.
83. Понятие о натуральной пище. Влияние технологической обработки пищи на ее состав.
84. Влияние технологически обработанной пищи (высокой температурой, очисткой и др.) и пищевых добавок на организм. Влияние на организм неправильного сочетания пищевых продуктов. Принципы организации рационального питания. Валеологические подходы к порядку приема пищевых веществ.

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Уровень сформированности компетенций</i>			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)	«Минимальный уровень» (56-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных

	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка	решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<i>Описание критериев оценивания</i>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы преподавателя; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и

		позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных поло- жений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.	дополнительной литературы.
Оценка «неудовлетворительно» /незачтено	Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»	Оценка «хорошо» / «зачтено»	Оценка «отлично» / «зачтено»

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Литература

а) основная литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - 10-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2016. - 449 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-329-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>.
2. Вайнер, Э. Валеология: учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. – 3-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2018. – 311 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949>. – ISBN 978-5-89349-387-0. – Текст: электронный.

б) дополнительная литература

3. Алексеева, Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Е.Н. Алексеева. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 116 с.: ил. - Библиогр. в кн.: Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4896-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424>.
4. Литвинова, Н.А. Геронтология: учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.А. Литвинова, Т.А. Толочко. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-8353-1568-0. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232766>
5. Махнач, А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма: монография / А.В. Махнач; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2016. - 459 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9270-0321-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472775>.
6. Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесотворяющего образования в современной школе / Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2016. - 355 с. - ISBN 978-5-9765-1210-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83453>.

7. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Биологический факультет. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2008. - 176 с. - библиогр. с: С. 171-175. - ISBN 978-5-9275-0413-8. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909>.
8. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М.: Советский спорт, 2011. - 228 с. - ISBN 978-5-9718-0521-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210519>.
9. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с. - ISBN 5971800434; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210371>.
10. Каштанова, Е.В. Сохранение здоровья при неблагоприятной экологической обстановке: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.В. Каштанова. - Новосибирск: НГТУ, 2011. - 123 с. - ISBN 978-5-7782-1830-7. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229035>
11. Мельничук, В.М. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов / В.М. Мельничук. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2002. - 132 с. - ISBN 5-94087-066-X; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57171>.
12. Никифорова, О.А. Психолого-педагогические и медико-физиологические аспекты школьной адаптации: учебное пособие [Электронный ресурс] / О.А. Никифорова, Т.М. Параничева, Е.А. Бабенкова. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 96 с. - ISBN 978-5-8353-1119-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232388>
13. Тулякова, О.В. Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов. Монография [Электронный ресурс] / О.В. Тулякова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 333 с. - ISBN 978-5-4458-5888-1. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229844>
14. Философия здоровья / ред. А.Т. Шаталов. - Москва: ИФ РАН, 2001. - 244 с. - ISBN 5-201-02071-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63865>.

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им .К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)

8. Scopus - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

Рекомендуемые интернет-адреса по курсу «Валеология»:

1. <http://valeologija.ru/> - медицинский портал про здоровье.
2. <http://medicedu.ru/valeology.html> - медицинский портал "Здоровье и человек".
3. <http://www.bibliotekar.ru/valeologia-3/2.htm>
4. <http://journal.valeo.sfedu.ru/> - журнал "ВАЛЕОЛОГИЯ"

10. Материально-техническое оснащение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №15: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 18 посадочных места; интерактивная доска; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; анализатор электроэнцефалографический «Синапсис» (стандартная конфигурация); ростомер с весами; спирометр; спирометр MicroLoop, в комплекте с принадлежностями; беговая дорожка Smooth Fitness; велоэргометр 7682-860 E7 «Kettler»; велотренажер Kettler; тонометр электронный «Микролайф»; микроскоп «Люам-111»; медицинская кушетка; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.VU3»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся (№17) оснащена доступом к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.


Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

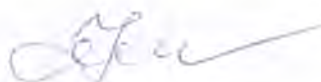
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



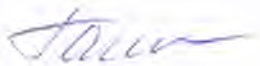
Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев