

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ВАЛЕОЛОГИЯ

Направление/специальность 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

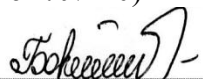
Профили Химия, Биология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

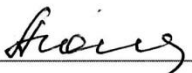
Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.02.2016 г. N 91, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 03.03.2016 г., протокол № 8.

Составитель: профессор Годизов П.Х.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры анатомии, физиологии и ботаники (протокол от «29» июня 2016 г. № 10)

Зав. кафедрой  С.Б. Бокиева

Одобрена советом факультета химии, биологии и биотехнологии (протокол № 14 от 01 июня 2016 г.)

Председатель  Ф.А. Агаева

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 часов).

| | Очная форма обучения |
|------------------------------------|----------------------|
| Курс | 4 |
| Семестр | 7 |
| Лекции | 18 |
| Практические (семинарские) занятия | 18 |
| Лабораторные занятия | |
| Консультации | |
| Итого аудиторных занятий | 36 |
| Самостоятельная работа | 72 |
| Курсовая работа | |
| Форма контроля | |
| Экзамен | |
| Зачет | + |
| Общее количество часов | 108 |

2. Цели и задачи дисциплины

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), и уровню высшего образования бакалавриат, утвержденному приказом Минобрнауки России от 09.02.2016 г. N 91, **цель** изучения курса заключается в: сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи курса:

- обогащение словарного запаса ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека;
- расширить представление учащихся о дорожной среде;
- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене
- желание быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают гармонию с собой и с миром;
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок 1, вариативная часть, Б1.В.ДВ.18.01

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами в результате освоения дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (ОК-9; ОПК-4; ОПК-6), «Экологическая физиология человека» (ПК-7), «Анатомия человека» (ОК-3; ПК-7).

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен владеть

ОК-3 – способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве.

ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

ОПК-4 – готовностью к профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования.

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

ПК-7 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

Знать:

- о значении здорового образа жизни в жизни человека
- Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на человека;
- репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- о вредном воздействии алкоголя, наркотиков и табакокурения на организм человека, особенно женщины;
- систему индивидуального подхода к здоровью и здоровому образу жизни;
- основные методики оздоровления организма;
- о мерах профилактики стрессовых ситуаций.

Уметь:

- Составлять ежедневный рацион в соответствии с основными правилами рационального питания;
- Использовать полученные знания на просвещение других молодых людей;
- использовать современные методы самооценки здоровья;
- сохранять уровень психофизиологической устойчивости в условиях учебной и трудовой деятельности.

Владеть:

- способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)).

| Коды компетенций | Содержание компетенций |
|------------------|---|
| ОПК-6 | готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся |
| ПК-4 | способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов |

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

| Коды компетенций ОПОП | Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП | | |
|-----------------------|---|---|--|
| | <i>знать</i> | <i>уметь</i> | <i>владеть</i> |
| ОПК-6 | - содержание преподаваемого предмета; - современные методы и технологии обучения и диагностики; - здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания ребенка; | - оперировать основными теоретическими знаниями в области здоровьесберегающих технологий в образовании; - использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; | готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; - способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса; |
| ПК-4 | сущности и структуры образовательных процессов; возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и | разрабатывать основные технологии для процесса обучения, применять их на практике; учитывать различные социальные, культурные, национальные контексты, в которых протекают процессы обучения, | навыками организации и проведения занятий с использованием возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета для |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета, основные этапы проектирования технологий. | проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности; | обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; |
|--|---|--|---|

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

Таблица 5.1

| № недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
|----------|---|---------|----|--|------|---------------------------|-------------------|-----------|-------------|
| | | лек | пр | Содержание | Часы | | min | max | |
| 1 | Понятие об иммунитете и основных защитных факторах организма. | 2 | | Основные понятия иммунологии. | 8 | Опрос, конспект | 0 | 2 | [1] [3] |
| 2 | Антигены, антитела, реакции агглютинации. | | 2 | | | Опрос, презентация | 0 | 3 | |
| 3 | Основные группы инфекционных заболеваний. | 2 | | Понятия об эпидемическом процессе, его формы. Очаги инфекции. Изоляция источника инфекции. Карантин. | 8 | Опрос, реферат | 0 | 3 | [2] |
| 4 | Механизм развития инфекционных заболеваний, их классификация. | | 2 | | | Опрос, конспект | 0 | 3 | |
| 5 | Полиомиелит. Программа ВОЗ глобальной ликвидации полиоми-елита. | 2 | | Лечебные и профилактические мероприятия | 8 | Опрос, презентация | 0 | 3 | [1] [2] |
| 6 | Патогенез и клинические проявления кишечных инфекции | | 2 | | | Опрос, конспект | 0 | 3 | |
| 7 | Гельминтозы. | 2 | | Клинические проявления. Лечение и профилактика. | 8 | Опрос, реферат | 0 | 3 | [2] [3] |
| 8 | Особенности распространения. | | 2 | | | | 0 | 3 | |
| 9 | Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. | 2 | | Доврачебная медицинская помощь при стенокардии, гипертоническом кризе, инфаркте миокарда. | 8 | Опрос, конспект | 0 | 2 | [1] [2] [3] |
| | 1 рубежная аттестация | | | | | | 0 | 25 | |
| | Рубежное тестирование | | | | | Комп.тестирование. | 0 | 25 | |
| 10 | Особенности жизнедеятельности современного человека. | | 2 | | | Опрос, презентация | 0 | 2 | |
| 11 | Характеристика детского травматизма и его профилактика. | 2 | | Общие принципы лечения инфицированных ран. | 8 | Опрос, реферат | 0 | 2 | [2] |
| 12 | Опасности. Раны. Классификация ран, их особенности. | | 2 | | | Опрос, конспект | 0 | 2 | |
| 13 | Понятие о закрытых повреждениях. Ушибы. Растяжения связок. | 2 | | Оказание неотложной помощи. Черепно-мозговые травмы. | 8 | Опрос, презентация | 0 | 2 | [1] [2] |
| 14 | Переломы костей, их виды. Переломы, их разновидности. Клинические симптомы. | | 2 | | | Опрос, реферат | 0 | 3 | |
| 15 | Здоровье как общественная и личностная ценность. | 2 | | Этапы формирования мотивационных образований на здоровье и целостное восприятие жизни | 8 | Опрос, конспект | 0 | 3 | [1] [3] |
| 16 | Социальное благополучие как составляющая | | 2 | | | Опрос, | 0 | 3 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------------|-------------|---|-----------|---------------------------|----------|------------|---------|
| | здоровья. | | | | | презентация | | | |
| 17 | Вредные привычки как фактор риска для здоровья. | 2 | | Социальная сущность наиболее распространенных заболеваний: алкоголизма, наркомании, токсикомании, психических заболеваний, ряда инфекционных заболеваний. | 8 | Опрос, реферат | 0 | 3 | [1] [2] |
| 18 | Характеристика основных современных средовых факторов | | 2 | | | Опрос, конспект | 0 | 3 | |
| | 2 рубежная аттестация | | | | | | 0 | 25 | |
| | 2 Рубежное тестирование | | | | | Комп.тестирование. | 0 | 25 | |
| | ИТОГО | 18ч. | 18ч. | | 72 | | 0 | 100 | |

Примечания:

1. Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
2. 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

Традиционные лекции с использованием современных интерактивных технологий.

Презентации на основе современных мультимедийных средств - самый эффективный способ донесения важной информации при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты.

Реферат — это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление.

Технология электронного обучения (реализуемая при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования).

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью (для очной формы обучения 72 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;
- подготовки к зачету.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат — письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных

результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя: введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования; основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы; заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

3. Поиск и изучение литературы. Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4. Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: Следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику; Писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод); Писать ярко, образно, живо, не только вскрывая истину, но и отражая свою позицию, пропагандируя полученные результаты; Писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

Реферат выполняется в соответствии с требованиями стандартов, разработанных для данного вида документов. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Лента принтера – только чёрного цвета. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная с третьей страницы. Номер проставляется арабскими цифрами вверху каждой страницы справа.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся учебная литература в алфавитном порядке, затем средства периодической печати в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

Методические указания по проведению практических занятий по дисциплине «Валеология»

Практические занятия призваны научить студента самостоятельно работать с учебными текстами, анализировать материал. В начале занятия рекомендуется рассмотреть соответствующий теоретический материал. Затем идет практический разбор изучаемого материала, решаются задачи из практикума, разбирается каждый конкретный пример.

В начале практического занятия следует обратить внимание на теоретические вопросы по теме занятия. Первоначально идет изложение теоретического материала темы занятия. Затем в ряде вопросов преподавателя следует сконцентрировать внимание на основных идеях темы занятия. Вопросы должны включать в себя различные вариации элементарных ситуаций,

отображающих основные идеи темы занятия в их взаимной взаимосвязи. Задаваемые вопросы должны быть конкретными и максимально проявлять в студентах их сообразительность.

Устный опрос требует от преподавателя 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, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что на 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 сформированность основных понятий, усвоение 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 студентов. 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.

Вопросы 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, попытаться объективности 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).

Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникативных технологий обучения

Для изучения лекционного материала дисциплины применяются 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 профессиональные и общепрофессиональные 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 практических и лабораторных занятий преследуется цель соблюдать преимущество в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Контроль самостоятельной работы студентов призван сделать процесс обучения более целостным и органичным. Его задача не оставить без внимания даже, на первый взгляд, малозначительные вопросы.

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

Каждый вопрос предполагает несколько вариантов ответов, среди которых имеются неверный, правильный и в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В процессе компьютерного тестирования задача студентов определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Вопросы и темы, отводимые на выполнение самостоятельной работы по дисциплине, а также критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

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

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных, практических и лабораторных занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных докладов, написанию рефератов, подготовку презентаций и обсуждений по темам дисциплины - работу в активной и интерактивной формах.

Виды контроля.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на практическом занятии, а также короткий (до 15 мин.) опрос, в начале лекции с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или в конце лекции для выяснения степени усвоения изложенного материала.

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.

Темы и критерии оценивания самостоятельной работы

Темы рефератов:

1. Характеристика детского травматизма и его профилактика Раны, их характер. Опасности.
2. Кровотечения: виды, опасности.
3. Понятие о закрытых повреждениях. Переломы костей, их виды.
4. Черепно-мозговые травмы. Травматический шок.
5. Термические повреждения
6. ЗОЖ, как фактор здоровья. Комплексная оценка состояния здоровья населения.

Оценочный лист защиты рефератов (докладов)

| Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Баллы |
|---|-----------------------------------|-------|
| 1. Качество исследовательской работы (реферата, экономического обзора) | | |
| 1. Грамотность изложения и качество оформления работы | | 0,2 |
| 2. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки | | 0,2 |

| | | |
|---|--|----------|
| материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 3. Обоснованность и доказательность выводов | | 0,5 |
| Общая оценка за выполнение ИР | | 1 |
| II. Качество доклада | | |
| 1. Соответствие содержания доклада содержанию работы | | 0,2 |
| 2. Выделение основной мысли работы | | 0,2 |
| 3. Качество изложения материала | | 0,2 |
| Общая оценка за доклад | | 0,2 |
| III. Ответы на дополнительные вопросы по содержанию работы | | |
| Вопрос 1 | | 0,1 |
| Вопрос 2 | | 0,1 |
| Вопрос 3 | | 0,1 |
| Общая оценка за ответы на вопросы | | 0,3 |
| Итоговая оценка за защиту | | 3 |

Промежуточный контроль - итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля.

Форма промежуточного контроля –зачет.

Проведение текущего и промежуточного контроля по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением СОГУ.

Балльная структура оценки

| Форма контроля | Макс. кол-во баллов |
|---|---------------------|
| <i>Текущая оценка студента в течение 1-9 недели, в том числе:</i> | 25 |
| <i>1-я рубежная письменная контрольная работа</i> | 25 |
| <i>Текущая оценка студента в течение 10-18 недели, в том числе:</i> | 25 |
| <i>2-я рубежная письменная контрольная работа</i> | 25 |
| Итого | 100 |

Методика формирования результирующей оценки

В ходе текущего контроля студенты могут набрать 0-100 баллов:

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

От 0 до 25 баллов (рубежная аттестация) – тестирование в центре тестирования СОГУ;

От 0 до 25 баллов (текущая оценка) – активная работа за данный период на лабораторных занятиях

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

От 0 до 25 баллов (рубежная аттестация) – тестирование в центре тестирования СОГУ;

От 0 до 25 баллов (текущая оценка) – активная работа за данный период на лабораторных занятиях

Промежуточный контроль:

Для экзамена:

За устный ответ на экзамене студент получает 0-50 баллов. Студенты, получившие в ходе текущего и рубежного контроля 56-100 баллов автоматически получают «Экзамен».

Результирующая оценка складывается по соответствующей БРС формуле:

$$(T_1 + T_2) + (P_1 + P_2 + Э):2$$

где $T_1 + T_2$ - количество баллов за текущую работу студентов в семестре

$P_1 + P_2$ - количество баллов за 2 компьютерных тестирования студентов в семестре

Э - количество баллов, набранных на экзамене.

Студент имеет право сдавать экзамен в соответствии со шкалой от 0 до 100 баллов, если полученный «автоматически» результат по набранной сумме баллов его не устраивает. В этом

случае, студент может рассчитывать только на результат, полученный на экзамене. Если же студент набрал менее 30 баллов по текущему контролю за весь семестр по дисциплине, то он обязан сдавать экзамен в сессию по ведомости №2 в соответствии со шкалой от 0 до 70 баллов.

Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине

| Система оценок СОГУ | | |
|---------------------|-------------------|---------------------|
| Сумма баллов | Название | Числовой эквивалент |
| 86 - 100 | отлично | 5 |
| 71-85 | хорошо | 4 |
| 56-70 | удовлетворительно | 3 |

Примерные тестовые задания по дисциплине «Валеология»:

1. Осанкой называется...
 - а. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.
 - б. Пружинные характеристики позвоночника и стоп.
 - в. Привычная поза человека в вертикальном положении.
 - г. Силуэт человека.
2. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены касаетесь ее...
 - а. Затылком, ягодицами, пятками.
 - б. Лопатками, ягодицами, пятками.
 - в. Затылком, спиной, пятками.
 - г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
3. Главной причиной нарушения осанки является...
 - а. Привычка к определенным позам.
 - б. Слабость мышц.
 - в. Отсутствие движений во время школьных уроков
 - г. Ношение сумки, портфеля на одном плече.
4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...
 - а. Обеспечивает ритмичность работы организма.
 - б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
 - в. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
 - г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
5. Замена одних видов деятельности другими, регулируемым режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...
 - а. Положительно сказывается на физическом и психическом состоянии.
 - б. Снимается утомление нервных клеток головного мозга.
 - в. Ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжения.
 - г. Притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма
6. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как...
 - а. Хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма.
 - б. Повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода.
 - в. Способствуют повышению резервных возможностей организма..
 - г. При достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям.
7. В какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гигиенической гимнастики перечисленные ниже упражнения?
 - а. Дыхательные упражнения.

- b. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.
- c. Потягивания.
- d. Бег с переходом на ходьбу.
- e. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.
- f. Прыжки.
- g. Поочередное напряжение и расслабление мышц.
- h. Бег в спокойном темпе.
- a. 1,2,3,4,5,6,7,8. б. 7,5,8, 6,2,3,2,1,4.
- в. 3,7,5,8,1,2,6,4,1. г. 3,1,2,4,7,6,8,4.
- 8. При формировании телосложения не эффективны упражнения...
 - a. Способствующие увеличению мышечной массы.
 - б. Способствующие снижению веса тела.
 - в. Объединенные в форме круговой тренировки.
 - г. Способствующие повышению скорости движений.
- 9. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...
 - a. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
 - б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
 - в. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
 - г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Валеология».
(для формирования компетенций ОПК-6; ПК-4)

1. Основные хронические неинфекционные заболевания как причина ранней инвалидности.
2. Гипертоническая болезнь: этиология, симптомы, осложнения, профилактика и лечение. Гипертонический криз, обморок, первая медицинская помощь.
3. Ревматизм: этиология, симптомы, осложнения, причины ранней инвалидности, профилактика и лечение.
4. Приобретенный порок сердца – стеноз митрального клапана.
5. Ишемическая болезнь сердца – ИБС. Стенокардия. Этиология, симптомы, осложнения, профилактика. Инфаркт миокарда. Первая медицинская помощь.
6. Бронхиальная астма: этиология, симптомы, осложнения, профилактика и лечение. Первая медицинская помощь при приступе бронхиальной астмы.
7. Пневмония: этиология, симптомы, осложнения, профилактика и лечение, первая медицинская помощь.
8. Сахарный диабет: этиология, симптомы, осложнения, профилактика и лечение. Диабетическая кома, первая медицинская помощь.
9. Гастрит, язвенная болезнь: этиология, симптомы, осложнения, профилактика и лечение. Первая медицинская помощь при приступе желчнокаменной болезни.
10. Вредные привычки, разрушающие здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания, токсикомания) и их профилактика.
11. Первая медицинская помощь при почечной колике, укачивании, эпилепсии. Характеристика этих заболеваний.
12. Пульс. Качества пульса. Методика и места определения, в том числе у детей. Измерение артериального давления.
13. Правила, места измерения температуры тела. Уход за больным при высокой температуре. Понятие об одышке, удушье, асфиксии. Техника подсчета дыхательных движений.

14. Меры воздействия на кровообращение (банки, горчичники, компрессы, грелки, пузыри со льдом, пиявки).

15. Уход за больными с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (промывание желудка, клизмы, кормление больного, первая медицинская помощь при рвоте).

Оценивание ответа студента на зачете, экзамене

| <i>Характеристика ответа</i> | <i>баллы</i> |
|--|--------------|
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. | 46-50 |
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа. | 41-45 |
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. | 36-40 |
| Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1–2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно. | 31-35 |
| Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. | 26-30 |
| Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. | 21-25 |
| Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие | 1-20 |

| | |
|--|---|
| вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. | |
| Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. | 0 |

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

| Уровень сформированности компетенций | | | |
|---|--|---|---|
| «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. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка. | Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка. | Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка |
| Описание критериев оценивания | | | |
| 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 | 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 | 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 | 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, |

| | | | |
|--|--|---|---|
| программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности. | практические задания, которые следует выполнить. | грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на | содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы. |
| Оценка «неудовлетворительно» /незачтено | Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» | Оценка «хорошо» / «зачтено» | Оценка «отлично» / «зачтено» |

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Экономова, Т. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Т. П. Экономова - Архангельск : ИД САФУ, 2016. - 80 с. - ISBN 978-5-261-01129-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785261011293.html>

2. Вайнер Э.Н., Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер - М.: ФЛИНТА, 2016. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493290.html> Авторы Э.Н. Вайнер Издательство: Флинта. Тип издания: учебник. Год издания 2016.

3. Вайнер Э.Н., Валеология : учеб. практикум / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-89349-387-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493870.html> Авторы Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. Издательство Флинта. Тип издания: практикум. Год издания 2012.

б) дополнительная литература:

4. Безопасность жизнедеятельности, учебное пособие, Л.Л. Никифоров, В.В.Персиянов, 2013.

5. Безопасность жизнедеятельности, учебное пособие, В.И.Каракеян, И.М.Никулина, 2009.

В) состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

| № п/п | Наименование | № договора (лицензия) |
|--------------|---|---|
| 1 | Windows 10 Enterprise | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 2 | Windows 10 Pro for Workstations | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 3 | Windows 8.1 Enterprise | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 4 | Windows 8.1 Professional | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 5 | Windows 8 Enterprise | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 6 | Windows 8 Professional | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 7 | Windows 7 Enterprise | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 8 | Windows 7 Professional | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 9 | Office Standard 2016 | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 10 | Office Standard 2013 | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 11 | Office Standard 2010 | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
| 12 | Система тестирования Sunrav WEB Class | № 468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно) |
| 13 | Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security | № 17Е0-180222-130819-587-185 от 26.02. 2018 г. до 14.03.2019 г. |
| 14 | Система управления базами данных MySQL FireBird | Свободное программное обеспечение(бессрочно) |
| 15 | Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат. ВУЗ» | № 795 от 26.12.2018 (действителен до 30.12.2019 г) с ЗАО «Анти-Плагиат» продлена до 2021 г. |
| 16 | Консультант+ | № 430-2017/614 от 11.01.2017 г. ООО «Фаст-Информ» (бессрочно) |
| 17 | Гарант | 01.2020 г. -12.2021г. |

г) современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, электронные образовательные ресурсы

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» (<https://biblioclub.ru/>)
2. ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом (<http://www.studentlibrary.ru/>)
3. ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям (<https://www.biblio-online.ru/>)
4. Научная электронная библиотека eLI-BRARY.RU (www.elibrary.ru/).
5. Виртуальный читальный зал диссертаций и авторефератов РГБ (dvs.rsl.ru) – регистрация и доступ только в зале электронных ресурсов.
6. Универсальная база данных электронных периодических изданий East View (eastview.com) (<https://dlib.Eastview.com/>)
7. Электронные ресурсы издательства Springer Nature (<http://link.springer.com/>)
8. Электронная медицинская библиотека «Консультант студента» (<http://www.studentlibrary.ru>) доступна с любого компьютера после регистрации читателя в зале электронных ресурсов.

9. Электронные книги Springer Nature 2011-2017 гг.: (springerlink.com)

10. ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям (<https://www.biblio-online.ru/>)

10. Материально-техническое оснащение дисциплины:

В образовательном процессе используются:

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся: преподавательский стол, стул, столы и стулья для обучающихся, кафедра, классная доска.

Оборудование: мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки с программным обеспечением, выходом в сеть Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду СОГУ.

Программное обеспечение Microsoft Windows 7 Professional; Microsoft Office Standard 2016; 7-zip; WinRAR; Adobe Acrobat Reader; STDU Viewer; Mozilla Firefox; Google Chrome; Kaspersky Free; демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация).

Лаборатории: компьютерные классы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся:

преподавательский стол, стул, столы и стулья для обучающихся, кафедра, классная доска.

Оборудование: Компьютеры для компьютерного класса в комплекте - с программным обеспечением, выходом в сеть Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду СОГУ; источники бесперебойного питания, Ippon, коммутатор для класса D-Link DGS-10240, интерактивная доска 78* (1702070/15112/11344/2+ проектор Beno MX503.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Professional; Microsoft Office Standard 2016; 7-zip; WinRAR; Adobe Acrobat Reader; STDU Viewer; Mozilla Firefox; Google Chrome; Kaspersky Free; Система тестирования Sunrav WEB Class (Бессрочное ПО); Программное обеспечение для редактирования химических формул Isis Draw (Бессрочное ПО); Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат ВУЗ»; Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»; Гарант; Cisco Webex; демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация).

Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья; ПК обучающихся, с программным обеспечением, выходом в сеть Интернет и доступом в электронную образовательную среду СОГУ.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Professional; Microsoft Office Standard 2016; 7-zip; WinRAR; Adobe Acrobat Reader; STDU Viewer; Mozilla Firefox; Google Chrome; Kaspersky Free (Свободное ПО);

ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>;

ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru> студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом;

ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям www.biblio-online.ru;

демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация).

11. Лист обновления/актуализации

1. Программа актуализирована.

Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры анатомии, физиологии и ботаники (протокол № 12 от 05.06.2017 г.)

одобренны на заседании совета факультета химии, биологии и биотехнологии (протокол № 10\16-17 от 30.06.2017 г.)

2. Программа актуализирована.

Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры анатомии, физиологии и ботаники от «15» июня 2018 г., протокол № 11;

одобренны на заседании совета факультета химии, биологии и биотехнологии от «29» июня 2018 г., протокол № 11.

3. Программа актуализирована.

Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры анатомии, физиологии и ботаники от «26» июня 2019 г., протокол № 13;

одобренны на заседании совета факультета химии, биологии и биотехнологии от «01» июля 2019 г., протокол № 12/18-19.

4. Программа актуализирована

Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры анатомии, физиологии и ботаники (протокол № 12 от «14» 06 2020 г.)

одобренны на заседании совета факультета химии, биологии и биотехнологии (протокол № 10/19-20 от «30» 06 2020 г.)