

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП

В.В. Палаткин
«19» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой педагогических
практик и сервисных индустрий

А.С. Джангазиева

«19» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ВАЛЕОЛОГИЯ»

Составитель	Нестеров Ю.В., профессор, доктор биологических наук, профессор
Согласовано с работодателями:	Юлдашев Р.К. шеф-повар ООО «Терракота»; Корнейченко Н.В. заведующий отделением сервисных технологий и дизайна ГБПОУ АО «Астраханский государственный политехнический колледж»
Направление подготовки / специальность	19.03.04 Технология продукции и организации общественного питания
Направленность (профиль) / специализация ОПОП	Технология производства продукции индустрии гостеприимства и ресторанного сервиса
Квалификация (степень)	бакалавр
Форма обучения	Очная/заочная
Год приёма	2025
Курс	1 (по очной форме)/1 (по заочной форме)
Семестр(ы)	2 (по очной форме)/2 (по заочной форме)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целями освоения дисциплины «Валеология» являются формирование у студентов современных знаний о значении, сущности и главных направлениях современной валеологии как науки, отражающей общепсихологические, медицинские, эволюционные и социальные представления о здоровье.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

-сформировать систему знаний о предмете, задачах, теоретических основах о здоровье представление о системном подходе о здоровье и образе жизни человека и понимание роли валеологических знаний, лежащих в основе нормальной жизнедеятельности и при функциональных изменениях.;

-раскрыть сущность и роль валеологических знаний в физиологических механизмах физической и психической активности человека;

-сформировать представления о здоровье как многомерного, интегрального состояния организма человека; изучить виды здоровья и их значения для его поддержания;

- составить у студентов представления об основных принципах организации здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина «Валеология» относится к части учебного плана «Факультативные дисциплины» и осваивается во 2 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями): школьный курс «Биология: биология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт»:

Знания: анатомического, морфологического и клеточного строения организма человека на всех уровнях его структурной и функциональной организации, строения и функций целостного организма человека и его отдельных органов и систем, общих сведений о функциях нервной, эндокринной и репродуктивной систем, закономерностей развития в пре- и постнатальном онтогенезе;

Умения: владеть знаниями, необходимыми для обеспечения безопасности и достижения комфортных условий жизнедеятельности человека в системе «человек – среда обитания», использовать полученные знания для анализа участия различных нервных образований и структур в регуляции в поддержании оптимального функционирования организма в постоянно меняющихся условиях среды и человеческой деятельности, обеспечивая сохранность функций и здоровья.

Навыки: владения ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; развитие черт личности, необходимых для здорового образа жизни, оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; навыками обеспечения сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта, повышения уровня физической подготовленности.

2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): «Основы медицинских знаний», «Санитария и гигиена», «Экология».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению:

ПК-4. Владеет фундаментальными знаниями, необходимыми для решения научно-исследовательских и научно-производственных задач в области производства продуктов питания (в том числе функционального и специализированного назначения).

Таблица 1 – Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
4ПК-	ПК-4.1 Изучает и анализирует научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания	-теоретические основы современной валеологии, как основы здорового образа жизни, биологические, медицинские и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни	-использовать методы анализа научно-технической информации, отечественный и зарубежный опыт жизнеобеспечивающих производств, в том числе, направленных качества жизни, сохранения и укрепления здоровья	-способами и приемами оценивания здоровья, его критериев и групп как многомерного, интегрального состояния организма человека; видами и средствами поддержания здоровья и здорового образа жизни
	ПК-4.2 Проводит исследования по заданной методике и анализирует результаты экспериментов	Критерии, факторы, определяющие уровень здоровья, группы здоровья, основы рациональной питания и процессор восстановления как одного из ведущих факторов сдоровьесбережения	-ставить цели, задачи и подбирать методики оценки здоровья и функциональных состояний при разработке программ оздоровления, в том числе в сфере жизнеобеспечения и здорового питания	-методами планирования, проведения по заданным методикам и анализом результатов экспериментальной деятельности в своей сфере
	ПК-4.3 Решает научно-исследовательские и научно-производственные задачи в области производства продуктов с учетом фундаментальных знаний техники и технологий	фундаментальные физиологические, валеологические, биохимические основы для профессионального решения производственных задач в области производства продуктов с учетом фундаментальных знаний в области здоровья и здоровьесбережения	-решать научно-производственные задачи в области производства продуктов с учетом физиологических, биохимических и валеологических предпосылок здорового питания	- навыками решать научно-производственные задачи с учетом знаний и представлений об основных принципах организации здорового образа жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной и заочной формы обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	2
Объем дисциплины в академических часах	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	36	12
- занятия лекционного типа, в том числе:	18	6
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	18	6
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы ¹	-	-
- консультация (предэкзаменационная) ²	-	-
- промежуточная аттестация по дисциплине ³	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	36	60
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	зачет – 2 семестр	зачет – 2 семестр

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

**Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины
Для очной формы обучения**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Семестр 2.										
<i>Тема 1.</i> Валеология – как научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека	2		2					4	8	Рефераты, собеседование
<i>Тема 2.</i> Физическая активность и её роль в улучшении здоровья. Утомление и переутомление	2		2					6	10	Коллоквиум, рефераты
<i>Тема 3.</i> Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики.	4		4					8	16	Собеседование, разноуровневые задания,

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
										тестирование
<i>Тема 4. Основы, принципы и режимы рационального питания.</i>	4		4					6	14	Собеседование, разноуровневые задания, тестирование
<i>Тема 5. Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья человека</i>	4		4					8	16	Собеседование, тестирование
<i>Тема 6. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. И здорового образа жизни</i>	2		2					4	8	Собеседование, рефераты
Консультации										Нет
Контроль промежуточной аттестации										Зачёт
ИТОГО за семестр:	18		18					36	72	

Для заочной формы обучения

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Семестр 2.										
<i>Тема 1. Валеология – как научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека</i>	1		1					10	12	Рефераты, собеседование
<i>Тема 2. Физическая активность и её роль в улучшении здоровья. Утомление и переутомление</i>	1		1					10	12	Коллоквиум, рефераты
<i>Тема 3. Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики.</i>	1		1					10	12	Собеседование, разноуровневые задания, тестирование
<i>Тема 4. Основы, принципы и режимы рационального питания.</i>	1		1					10	12	Собеседование, разноуровневые

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.						КР / КП	СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР					
	Л	В т.ч. ПП	ПЗ	В т.ч. ПП	ЛР	В т.ч. ПП				
										задания, тестирование
<i>Тема 5. Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья человека</i>	<i>1</i>		<i>1</i>					<i>10</i>	<i>12</i>	Собеседование, тестирование
<i>Тема 6. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. И здорового образа жизни</i>	<i>1</i>		<i>1</i>					<i>10</i>	<i>12</i>	Собеседование, рефераты
Консультации										
Контроль промежуточной аттестации										Зачёт
ИТОГО за семестр:	6		6					60	72	

Примечание: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; СР – самостоятельная работа

Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых компетенций

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Код компетенции				Общее количество компетенций
		ПК-4				
<i>Тема 1. Валеология – как научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека</i>	8	+				1
<i>Тема 2. Физическая активность и её роль в улучшении здоровья. Утомление и переутомление</i>	10	+				1
<i>Тема 3. Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики.</i>	16	+				1
<i>Тема 4. Основы, принципы и режимы рационального питания.</i>	14	+				1
<i>Тема 5. Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья человека</i>	16	+				1
<i>Тема 6. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. И здорового образа жизни</i>	8	+				1

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Код компетенции			Общее количество компетенций
		ПК-4			
Итого	72				
Итого	72				

Краткое содержание каждой темы дисциплины

Тема 1. Валеология – как научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека.

Валеология – новое научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека. Валеология, определение, цели и задачи. Понятие «здоровье», уровни рассмотрения здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии оценки состояния здоровья. Группы здоровья: краткая характеристика. Понятие компенсации, субкомпенсации, декомпенсации. Здоровый образ жизни: определение, элементы ЗОЖ. Основные понятия валеологии. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинское обеспечение. Условия и образ жизни. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Биологическое и социальное в человеке. Человек как результат биологической эволюции. Понятие нозологии. Понятие болезни. Валеологический анализ здоровья и болезни.

Тема 2. Физическая активность и её роль в улучшении здоровья. Утомление и переутомление.

Понятие физического развития, физической активности. Методы оценки физического развития для ДООУ, школ, вузов и практики спортивной подготовки и занятий ФК. Рост, вес, ВРИ, РИ, объёмы и диаметры, экскурсия грудной клетки, скелетоскопия, соматоскопия, физиометрия. Остеологические и миологические основы движений, моторики, роль в профессиональной, учебной, физкультурной и спортивной практике. Проблема гиподинамии и гипокинезии. Двигательные умения и навыки. Двигательный режим, функциональные системы и возможности организма, его возможности в обеспечении работоспособности. Роль и возможности изменения двигательного режима в обеспечении здоровья и работоспособности. Динамика работоспособности в учебном году. Состояние организма студента в различных режимах и условиях обучения. Работоспособность и учебный процесс в вузе. Утомление и переутомление. Механизмы возникновения. Восстановление. Релаксация.

Тема 3. Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики.

Понятие психики и психического здоровья. Предмет, задачи, история развития и основные направления фундаментальной психофизиологии. Психофизиология сенсорных процессов. Восприятие, передача и обработка сенсорных сигналов. Управление движениями. Психофизиология высших автоматизмов. Психофизиология памяти, внимания и научения. Психофизиология эмоций и стресса. Психофизиология сознания, мышления и речи. Психофизиология сна и сновидений. Теории сна: сон как активный процесс (нейрогенные теории) и «пассивные» теории сна. Физиологически и психологически обусловленные нарушения сна. Сон в различные периоды онтогенеза. Потребность в сне и депривация сна.

Тема 4. Основы, принципы и режимы рационального питания.

Концепции и принципы рационального питания. Основные термины и понятия рационального питания. Основные потребности организма в энергии и пищевых веществах. Суточная потребность в энергии. Органы пищеварения: общий обзор, понятие механической, химической обработки пищи и всасывания. Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность. Сбалансированность рациона по белковому, углеводному, жировому и минеральному составу. Режим питания. Принципы рационального питания в повседневной жизни. Особенности питания для профилактики ожирения. Особенности питания людей пожилого возраста. Особенности питания беременных. Специализированное и лечебное питание.

Тема 5. Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья человека

Иммунология - наука об иммунитете, основные понятия, виды, теории ключевые события, в частности рассматриваются теории. Иммунная система. Принципы организации и функционирования. Функции иммунной системы. Первичные органы иммунной системы. Костный мозг и его роль. Понятие специфического и неспецифического, клеточного и гуморального иммунитета. Роль в пищевом поведении и функции восстановления и питания. Антигены: классификация, структура и свойства. Специфический иммунный ответ.

Тема 6. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни

Факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности. Задачи рациональной организации жизнедеятельности: формирование, сохранение и укрепление здоровья человека; обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности; реализация в полном объеме биологических и социальных функций в семейно-бытовой сфере; достижение адекватного социального статуса через рационализацию сформированных здоровых потребностей и соответствующего режима жизнедеятельности; формирование рационального режима жизнедеятельности на основе высокого уровня валеологической культуры и приобщение к здоровому образу жизни.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине

Основные формы занятий по данной дисциплине являются лекционные и практические (семинарские) занятия.

Лекция представляет собой систематичное, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела учебной дисциплины. Слушание лекции предполагает активную мыслительную деятельность студентов, главная задача которых - понять сущность рассматриваемой темы, уловить логику рассуждений лектора; размышляя вместе с ним, оценить его аргументацию, составить собственное мнение об изучаемых проблемах и соотнести услышанное с тем, что уже изучено. При этом студент должен конспектировать (делать записи) изложенный в лекции материал. Ведение конспектов является творческим процессом и требует определенных умений и навыков. Целесообразно следовать некоторым практическим советам: формулировать мысли кратко и своими словами, записывая только самое существенное; учиться на слух отделять главное от второстепенного; оставлять в тетради поля, которые можно использовать в дальнейшем для уточняющих записей, комментариев, дополнений; постараться выработать свою собственную систему сокращений часто встречающихся слов (это дает возможность меньше писать, больше слушать и думать). Сразу после лекции полезно просмотреть записи и по свежим следам восстановить пропущенное и дописать в конспект. Важно уяснить, что лекция - это не весь материал по изучаемой теме, который дается студентам для его «зубрежки». Прежде всего, это - «путеводитель» студентам в их дальнейшей самостоятельной учебной и научной работе.

Практическое занятие - это особая форма учебно-теоретических занятий, которая, как правило, служит дополнением к лекционному курсу. Его отличительной особенностью является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов. Преподаватель дает возможность студентам свободно высказаться по обсуждаемому вопросу и только помогает им правильно построить обсуждение. Студенты заблаговременно знакомятся с планом семинарского занятия и литературой, рекомендуемой для изучения данной темы, чтобы иметь возможность подготовиться к семинару. При подготовке к занятию необходимо: проанализировать его тему, подумать о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение; внимательно прочитать конспект лекции по этой теме; изучить рекомендованную литературу, делая при этом конспект прочитанного или выписки, которые

понадобятся при обсуждении на семинаре; постараться сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировано его обосновать. Практическое (семинарское) занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию умения самостоятельно работать с учебной литературой и документами, освоению студентами методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студентов на семинаре позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают материал курса.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшей составной частью учебного процесса. Самостоятельная работа представляет собой осознанную познавательную деятельность обучающихся, направленную на решение задач, определенных преподавателем.

В ходе самостоятельной работы обучающийся решает следующие задачи:

- самостоятельно применяет в процессе самообразования учебно-методический комплекс, созданный профессорско-преподавательским составом института в помощь;
- изучает учебную литературу, углубляет и расширяет знания, полученные на лекциях;
- осуществляет поиск ответов на обозначенные преподавателем вопросы и задачи;
- самостоятельно изучает отдельные темы и разделы учебных дисциплин;
- самостоятельно планирует процесс освоения материала в сроки, предусмотренные графиком учебно-экзаменационных сессий на очередной учебный год;
- совершенствует умение анализировать и обобщать полученную информацию;

Самостоятельная работа включает все ее виды, выполняемые в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования (ФГОС) и рабочим учебным планом:

- подготовку к текущим занятиям;
- изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельное изучение; кроме того:
- выполнение индивидуальных домашних заданий, рефератов, выполнение других индивидуально полученных заданий или предложенных по личной инициативе обучающегося.

**Таблица 4 – Содержание самостоятельной работы обучающихся
Для очной формы обучения**

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Валеология – как научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека	8	<i>Реферат, подготовка к практическому занятию</i>
Физическая активность и её роль в улучшении здоровья. Утомление и переутомление	10	<i>Реферат, работа с учебником</i>
Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики.	16	<i>Реферат, работа с учебником</i>
Основы, принципы и режимы рационального питания.	14	<i>Реферат, работа с учебником</i>

Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья человека	18	<i>Реферат, работа с учебником</i>
<i>Тема 6. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. И здорового образа жизни</i>	8	<i>Реферат, работа с учебником</i>

Для заочной формы обучения

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Валеология – как научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека	10	<i>Реферат, подготовка к практическому занятию</i>
Физическая активность и её роль в улучшении здоровья. Утомление и переутомление	10	<i>Реферат, работа с учебником</i>
Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики.	10	<i>Реферат, работа с учебником</i>
Основы, принципы и режимы рационального питания.	10	<i>Реферат, работа с учебником</i>
Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья человека	10	<i>Реферат, работа с учебником</i>
<i>Тема 6. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. И здорового образа жизни</i>	10	<i>Реферат, работа с учебником</i>

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно

Программой дисциплины предусмотрено самостоятельное выполнение письменной работы в виде контрольной работы, выполнения заданий в тестовой форме, написание реферата на предлагаемые темы.

В результате самостоятельной работы каждый студент должен написать реферат по выбранной теме. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата - привитие магистранту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Реферат - вид самостоятельной работы студентов с научной и научно-популярной литературой. Студент выбирает наиболее интересную для него тему, и на основе анализа литературы раскрывает ее. Возможна подготовка реферата по теме, не указанной в перечне, но соответствующей содержанию программы.

Объем реферата - 15-20 страниц. Текст оформляется на стандартных листах формата

А4, с одной стороны, с обязательной нумерацией страниц. Поля: верхнее и нижнее - 2,5 см; левое - 3 см; правое - 1 см. Реферат сдается в папке. Первая страница не нумеруется, оформляется как титульный лист (пример приводится).

На второй странице располагают план реферата. Пункты плана должны раскрывать основное содержание выбранной проблемы.

С третьей страницы начинается само содержание реферата. Во введении (2-3 страницы) необходимо раскрыть важность и значение проблемы, обосновать, почему выбрали именно эту тему, чем она для Вас интересна, определить цель реферата.

Основная часть (10-15 страниц) дает определение и характеристику проблемы, раскрывает основные направления ее развития, разрешения и применения.

В заключении (1-2 страницы) делаются выводы по реферату, выражается свое отношение к проблеме.

На последней странице размещается список использованной литературы. Для написания реферата необходимо использовать не менее 5 источников.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

В процессе обучения используются различные образовательные технологии как традиционные (лекции и семинарские занятия), так и инновационные: лекции с элементами проблемного изложения, проблемные семинары, мультимедиа и компьютерные технологии (лекции в форме презентации с использованием мультимедийного оборудования). Методическое обеспечение интерактивных форм проведения занятий находится в составе учебно-методического комплекса дисциплины на кафедре.

Лекционные занятия строятся на диалоговой основе, используются электронные презентации, что способствует активизации внимания студентов и лучшему усвоению изучаемого материала. На семинарских занятиях используются дискуссии по актуальным социальным проблемам, методы проблематизации сознания студентов, направленные на формирование способности видеть, самостоятельно анализировать и находить пути решения социальных проблем.

В учебном процессе используются разнообразные методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные и практические методы передачи информации, проблемные лекции и др.); стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (дискуссии и др.); контроля и самоконтроля (индивидуального и фронтального, устного и письменного опроса, коллоквиума, зачета).

Необходимым элементом учебной работы является консультирование студентов по вопросам учебного материала.

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к семинарским занятиям, выполнение различных видов заданий, написание докладов, подготовку к текущему и промежуточному контролю.

Учебные занятия по дисциплине могут проводиться с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах on-line и/или off-line в формах: видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции, собеседования в режиме чат, форума, чата, выполнения виртуальных практических работ и др.

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Тема дисциплины	Форма учебного занятия		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторная работа

<i>Тема 1. Валеология – как научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека</i>	<i>Информационная лекция-презентация</i>	<i>Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций, коллоквиум</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<i>Тема 2. Физическая активность и её роль в улучшении здоровья. Утомление и переутомление</i>	<i>Лекция-диалог, Информационная лекция-презентация</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций, коллоквиум</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<i>Тема 3. Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики.</i>	<i>Лекция-диалог, Информационная лекция-презентация</i>	<i>Фронтальный опрос, контрольная работа Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций, контрольная работа (разноуровневые задания, тест)</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<i>Тема 4. Основы, принципы и режимы рационального питания.</i>	<i>Информационная лекция-презентация</i>	<i>Фронтальный опрос Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<i>Тема 5. Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья</i>	<i>Информационная лекция-презентация</i>	<i>Фронтальный опрос Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<i>Тема 6. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. И здоровье</i>	<i>Информационная лекция-презентация</i>	<i>Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций</i>	<i>Не предусмотрено</i>

6.2. Информационные технологии

Информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной и внеучебной работы:

- использование возможностей Интернета (в том числе - электронной почты преподавателя) в учебном процессе (рассылка заданий, предоставление выполненных работ на проверку, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.);
- использование электронных учебников и различных информационных сайтов (электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, электронных тренажеров, презентаций и т.д.);
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети: веб-конференции, вебинары, форумы, учебно-методические материалы и др.);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование»)

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор
Far Manager	Файловый менеджер
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Mi- crosoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»

<http://dlib.eastview.com>

Имя пользователя: AstrGU

Пароль: AstrGU

Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов:

www.polpred.com

Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем»

<https://library.asu.edu.ru/catalog/>

Электронный каталог «Научные журналы АГУ»

<https://journal.asu.edu.ru/>

Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АР-БИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.

<http://mars.arbicon.ru>

Справочная правовая система КонсультантПлюс.

Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов,

проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.

<http://www.consultant.ru>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Валеология» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) - последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6 – Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств

Контролируемая тема дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
<i>Тема 1.</i> Валеология – как научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека	ПК-4	Рефераты, собеседование
<i>Тема 2.</i> Физическая активность и её роль в улучшении здоровья. Утомление и переутомление	ПК-4	Коллоквиум, рефераты
<i>Тема 3.</i> Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики.	ПК-4	Собеседование, разноуровневые задания, тестирование
<i>Тема 4.</i> Основы, принципы и режимы рационального питания.	ПК-4	Собеседование, разноуровневые задания, тестирование
<i>Тема 5.</i> Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья человека	ПК-4	Собеседование
<i>Тема 6.</i> Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. и здорового образа жизни	ПК-4	Собеседование

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«хорошо»	изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

Оценка ответа обучающегося на вопрос открытого типа осуществляется на основании смыслового значения ответа и логики изложения. Ответ считается верным, если обучающийся раскрыл сущность понятий и иных категорий, указанных в задании (вопросе), без искажения смысла. Дословный ответ не обязателен.

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

Тема 1. Валеология – как научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека.

Собеседование.

1. Валеология – новое научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека.
2. Валеология, определение, цели и задачи.
3. Понятие «здоровье», уровни рассмотрения здоровья.
4. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Критерии оценки состояния здоровья.
6. Группы здоровья: краткая характеристика. Понятие компенсации, субкомпенсации, декомпенсации.
7. Здоровый образ жизни: определение, элементы ЗОЖ.

Рефераты.

1. Основные понятия валеологии.
2. Место валеологии в системе наук.
3. Классификация валеологии. Генетические факторы.
4. Состояние окружающей среды: актуальные проблемы и здоровье населения.
5. Медицинское обеспечение. Современная система здравоохранения как основа диагностики, лечения, организации лечения и реабилитации. Профилактика болезней.
6. Условия и образ жизни. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
7. Биологическое и социальное в человеке. Человек как результат биологической эволюции.
8. Понятие нозологии. Понятие болезни. Валеологический анализ здоровья и болезни.

Тема 2. Физическая активность и её роль в улучшении здоровья. Утомление и переутомление.

Вопросы для коллоквиума и рефератов:

1. Понятие физического развития, физической активности.
2. Методы оценки физического развития для ДОУ, школ, вузов и практики спортивной подготовки и занятий ФК.
3. Рост, вес, ВРИ, РИ, обхваты и диаметры, экскурсия грудной клетки, скелетоскопия, соматоскопия, физиометрия.
4. Остеологические и миологические основы движений, моторики, роль в профессиональной, учебной, физкультурной и спортивной практике.
5. Проблема гиподинамии и гипокинезии.
6. Двигательные умения и навыки.
7. Двигательный режим, функциональные системы и возможности организма, его возможности в обеспечении работоспособности.
8. Роль и возможности изменения двигательного режима в обеспечении здоровья и работоспособности.
9. Динамика работоспособности в учебном году. Состояние организма студента в различных режимах и условиях обучения¹
10. Работоспособность и учебный процесс в вузе.
11. Утомление и переутомление. Механизмы возникновения. Восстановление. Релаксация.

Тема 3. Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики.

1. Собеседование*Вопросы:*

1. Психофизиология как наука о физиологических механизмах психических процессов, явлений и состояний.
2. Психофизиологическая проблема и подходы к ее решению.
3. Современное состояние проблемы мозговой локализации высших психических функций.
4. Психофизиология и нейронауки, связь с анатомией мозга, нейрофизиологией, синоптологией, физиологией ВНД, нейрохимией, нейрофармакологией, генетикой.
5. Методологические подходы (стратегии исследования) в психофизиологии.
6. История развития психофизиологии, ведущие отечественные и зарубежные ученые и научные школы.
7. Медико-биологический, медицинский аспекты современной психофизиологии.
8. Основные направления фундаментальной теоретической психофизиологии.

2. Выполните задания в тестовой форме, выбрав верные варианты ответов:

1. Какие показатели ритма отражает и регистрирует ЭЭГ:

А) амплитуда колебаний, Б) скорость колебаний потенциалов, В) частота, Г) фаза.

2. Какой ритм ЭЭГ регистрируется в состоянии неглубокого сна или наркоза у человека:

А) Альфа(α)-ритм, Б) Бета(β)-ритм, В) Тета(θ)-ритм, Г) Дельта (δ)—ритм.

3. Какую частоту и амплитуду имеет β -ритм:

А) 4-7 Гц, 100-150 мкВ, Б) 14-40 Гц, до 25 мкВ, В) 8-13 Гц, до 100 мкВ, Г) 3 Гц, 250-300 мкВ.

4. Какой ритм обнаруживается во всех зонах мозга, во время глубокого сна, а также при наркозе

А) Альфа-ритм, Б) Бета-ритм, В) Дельта —ритм, Г) Тета -ритм,

3.Тестирование

1. Термин "анализатор" был впервые введен в физиологию в 1909 году:

а) Н.Е. Введенским

б) А.А. Ухтомским

в) И.П. Павловым

г) Ч. Шеррингтоном

2. Анализатор - единая система, включающая:

а) органы чувств

б) периферический рецепторный аппарат, проводниковый отдел и центральный корковый отдел

в) периферический рецепторный аппарат, проводниковый отдел и центральный корковый отдел, систему регуляции по принципу обратной связи

г) проводниковый отдел и центральный корковый отдел

3. Специализированные структуры, воспринимающие действие раздражителя:

а) синапсы

б) сенсорные системы

в) рецепторы

г) анализаторы

4. В состав анализатора не входит:

а) рецепторный аппарат

б) проводящие пути

в) ретикулярная формация

г) центр в коре полушарий

5. Преобразование стимула в нервный импульс в рецепторе называют:

а) первичным кодированием

б) сенсбилизацией

в) декодированием

г) адаптацией

6. Сила раздражителя кодируется в нейроне:

а) частотой импульсов

б) длительностью импульсов

в) амплитудой импульсов

7. Элементарный низший анализ воздействия внешней среды происходит в:

а) Рецепторе

б) Ретикулярной формации

в) Проводящих путях

г) Коре большого мозга

8. Высший тончайший анализ воздействия внешней среды у человека происходит в:

а) Рецепторе

б) Стволе мозга

в) Промежуточном мозге

г) Коре большого мозга

9. Высший уровень взаимодействия анализаторов:

а) бульбарный

б) стволовой

- в) кортикальный
 - г) таламический
10. Рецепторы, специализированные к восприятию нескольких видов раздражителя:
- а) полимодальные
 - б) эффекторные
 - в) сенсорные
 - г) специфические
11. К контактным рецепторам относятся рецепторы:
- а) Обонятельные
 - б) Вкусовые
 - в) Слуховые
 - г) Зрительные
12. К дистантным рецепторам относятся рецепторы:
- а) Тактильные
 - б) Болевые
 - в) Вкусовые
 - г) Слуховые
13. К интерорецепторам относятся:
- а) Проприорецепторы
 - б) Висцерорецепторы
 - в) Фоторецепторы
 - г) Вестибулорецепторы
14. К контактным рецепторам относятся рецепторы:
- а) Тактильные
 - б) Обонятельные
 - в) Вестибулорецепторы
 - г) Фоторецепторы
15. К дистантным рецепторам относятся рецепторы:
- а) Вкусовые
 - б) Фоторецепторы
 - в) Тактильные
 - г) Болевые
16. К первичночувствующим рецепторам относят:
- а) вкусовые почки
 - б) волосковые клетки улитки
 - в) тактильные рецепторы
 - г) фоторецепторы сетчатки
17. Ко вторичночувствующим рецепторам относят:
- а) интрафузальные мышечные волокна
 - б) фоторецепторы сетчатки
 - в) тактильные
 - г) обонятельные
18. Рецепторный потенциал имеет характер:
- а) распространяющийся
 - б) локальный
19. Какой электрический процесс первым регистрируется в первичночувствующих рецепторах?
- а) рецепторный потенциал
 - б) генераторный потенциал
 - в) потенциал действия
20. Нейромедиатор, наиболее часто секретируемый вторичночувствующими рецепторами:
- а) ацетилхолин
 - б) гистамин
 - в) серотонин
 - г) норадреналин
21. Избирательную чувствительность рецептора к действию определённого раздражителя называют:

- а) специфичностью
- б) аккомодацией
- в) возбудимостью
- г) адаптацией

22. Способность рецепторов приспосабливаться к постоянно действующему раздражителю называют:

- а) аккомодацией
- б) модальностью
- в) адаптацией
- г) кодированием

5. Собеседование.

Вопросы:

1. Понятие памяти. Теории памяти. Виды памяти. Кратковременная и долговременная память. Формы кратковременной памяти. Процедурная и декларативная память.
2. Нейро-центральные механизмы памяти. Синаптические механизмы памяти. Молекулярные механизмы памяти.
3. Эмоциональная память. Функция лобных отделов коры в эмоциональных реакциях.
4. Проблема внимания в психофизиологии. Модели внимания. Теория фильтра.
5. Произвольное и непроизвольное внимание.
6. Понятие эмоций в психологии и психофизиологии.
7. Потребностно-информационные факторы возникновения эмоций. Эмоции и здоровье.
8. Проблема психического и эмоционального здоровья: центры положительных и отрицательных эмоций.
9. Влияние эмоций на деятельность и объективные методы контроля эмоционального состояния человека.
10. Стресс и болезнь, как срыв адаптации. Стресс как неспецифическая физиологическая реакция. Стресс, как система адаптивных реакций организма. Общий адаптационный синдром.
11. Теории сна: сон как активный процесс (нейрогенные теории) и «пассивные» теории сна, его механизмы и стадии. Сон и здоровье.
12. Физиологически и психологически обусловленные нарушения сна. Сон в различные периоды онтогенеза. Потребность в сне и депривация сна.

Тема 4. Основы, принципы и режимы рационального питания.

Собеседование.

1. Концепции и принципы рационального питания.
2. Основные термины и понятия рационального питания.
3. Основные потребности организма в энергии и пищевых веществах.
4. Суточная потребность в энергии.
5. Органы пищеварения: общий обзор, понятие механической, химической обработки пищи и всасывания.
6. Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность.
7. Сбалансированность рациона по белковому, углеводному, жировому и минеральному составу.
8. Режим питания.
9. Принципы рационального питания в повседневной жизни.
10. Особенности питания для профилактики ожирения.
11. Особенности питания людей пожилого возраста.
12. Особенности питания беременных.

13. Специализированное и лечебное питание.

Тестирование.

1. Белки животного происхождения в суточном рационе взрослых должны составлять примерно

- 1) около 30%;
- 2) не менее 60%;
- 3) не более 30%;
- 4) 50%.

2. В суточном рационе питания доля углеводов от энергетической суточной потребности составляет

- 1) 10–15%;
- 2) 20–25%;
- 3) 30–40%;
- 4) 56–58%+

3. Взрослое трудоспособное население по уровню энергозатрат (КФА) делится на несколько групп

- 1) 5 групп для женщин, 6 групп для мужчин;
- 2) 4 группы для женщин, 4 группы для мужчин;
- 3) 4 группы для женщин, 5 групп для мужчин.

4. Гликемический индекс — это

- 1) удельный вес углеводов в определенном продукте;
- 2) соотношение простых и сложных углеводов в продукте;
- 3) относительный показатель влияния углеводов, содержащихся в пищевом продукте, на уровень глюкозы в крови;
- 4) уровень глюкозы в крови после употребления определенных продуктов, содержащих углеводы.

5. Глобальные проблемы неполноценного питания детского населения характеризуются (позиция ВОЗ)

- 1) задержкой роста и развития;
- 2) кишечной инфекцией;
- 3) гельминтозом;
- 4) ожирением и избыточной массой.

6. Для работников тяжелого физического труда КФА равен

- 1) 3,5;
- 2) 2,2;
- 3) 1,9;
- 4) 1,6.

7. Для расчета физиологических потребностей в энергии и пищевых выделяют возрастные периоды среди взрослого и детского населения

- 1) 6 групп взрослого населения и 6 групп детского населения;
- 2) 5 групп взрослого населения и 6 групп детского населения;
- 3) 5 групп взрослого населения и 5 групп детского населения.

8. Доля (удельный вес) белка в калорийности от энергетической суточной потребности с увеличением КФА

- 1) возрастает;
- 2) снижается;
- 3) не изменяется.

9. Индекс массы тела 28 — оценивается как

- 1) дефицит массы тела;
- 2) нормальная масса тела;
- 3) ожирение 1 ст;
- 4) избыточная масса тела.

10. Индекс массы тела рассчитывается как

- 1) отношение массы тела в кг к росту в см;
- 2) отношение роста (см) к массе тела (кг);
- 3) отношение массы тела к росту в (м)²;
- 4) рост (см) минус масса тела (кг).

11. К микронутриентам относятся

- 1) витамины;
- 2) аминокислоты;
- 3) жирные кислоты;
- 4) микроэлементы;
- 5) пектины.

12. К незаменимым полиненасыщенным жирным кислотам относятся

- 1) стеариновая кислота;
- 2) линолевая кислота;
- 3) пальмитиновая кислота;
- 4) линоленовая кислота.

13. К неусвояемым полисахаридам относятся

- 1) мальтоза;
- 2) пектины;
- 3) клетчатка;
- 4) крахмал.

14. Качество белка характеризуется

- 1) соотношением незаменимых и заменимых аминокислот;
- 2) долей абсорбированного в организме азота от общего количества, потребленного с пищей;
- 3) наличием в нем полного набора незаменимых аминокислот в определенном соотношении как между собой, так и с заменимыми аминокислотами;
- 4) степенью задержки азота и эффективностью его утилизации для растущего организма детей или для поддержания азотистого равновесия у взрослых.

15. Нормальные показатели окружности талии у взрослых (не более)

- 1) 94 см у мужчин, 80 см у женщин;
- 2) 100 см у мужчин, 90 см у женщин;
- 3) 96 см у мужчин, 86 см у женщин;
- 4) 85 см у мужчин, 70 см у женщин.

16. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации представлены в документе

- 1) Федеральный закон от 02.01.2000 N29-ФЗ;
- 2) МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1.;
- 3) Распоряжение Правительства РФ от 29.06.2016 N1364-р;
- 4) Указ Президента РФ от 21.01.2020 N20.

17. Нормы физиологических потребностей в энергии рассчитываются в соответствии с учетом

- 1) стадии хронического заболевания;
- 2) пола;
- 3) индекса массы тела;
- 4) возраста;
- 5) характера трудовой деятельности.

18. Основные функции микронутриентов

- 1) поддержание онкотического давления;
- 2) источник энергии;
- 3) участие в свертывании крови;
- 4) водно-солевой баланс.

19. Основным источником энергии в суточном рационе являются нутриенты

- 1) углеводы;
 - 2) микро и макронутриенты;
 - 3) жиры;
 - 4) белки.
20. Особенности питания населения РФ
- 1) достаточное содержание витаминов в рационе;
 - 2) низкое содержание соли в рационе;
 - 3) высокое содержание добавленного сахара в рационе;
 - 4) достаточное потребление овощей и фруктов;
 - 5) низкое потребление овощей и фруктов.
21. Пищевой статус определяется по следующим показателям
- 1) клинические и анамнестические показатели;
 - 2) функциональные показатели;
 - 3) лабораторные показатели;
 - 4) мышечная сила ног;
 - 5) антропометрические данные.
22. Распространенность избыточной массы тела среди взрослого населения РФ
- 1) 12%;
 - 2) 86%;
 - 3) 62%;
 - 4) 45%.
23. Расход энергии на адаптацию к холодному климату в районах Крайнего Севера увеличивается в среднем на
- 1) 10%;
 - 2) 50%;
 - 3) 15%;
 - 4) 25%.
24. Суточная потребность в энергии определяется как
- 1) сумма ВОО и КФА;
 - 2) произведение ВОО на КФА и возраст, с учетом пола;
 - 3) произведение ВОО на КФА.
25. Суточные энерготраты взрослых включают в себя следующее
- 1) физическая активность;
 - 2) основной обмен;
 - 3) рост и формирование тканей;
 - 4) пищевой термогенез.
26. Удельный вес жиров в суточной калорийности рациона составляет
- 1) 45%;
 - 2) 30%;
 - 3) 20%.
27. Улучшение структуры питания в последние годы в РФ характеризуется
- 1) увеличением потребления простых углеводов;
 - 2) избыточным потреблением белка;
 - 3) внедрением пищевых продуктов, обогащенных микронутриентами;
 - 4) уменьшением потребления соли.
28. Физиологическая потребность в пищевых волокнах для взрослого человека составляет
- 1) 5–10 г/сутки;
 - 2) 20–25 г/сутки;
 - 3) 40–45 г/сутки.
29. Физиологическая потребность в усвояемых углеводах составляет в среднем
- 1) около 400–500 г/сутки;

- 2) не менее 100 г/сутки;
- 3) 200 г/сутки;
- 4) не более 300г/сутки.

30. доля (удельный вес) белка в калорийности от энергетической суточной потребности составляет

- 1) 40–50%;
- 2) 5–10%;
- 3) 12–14%;
- 4) 20–30%.

Тема 5. Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья человека

Собеседование.

1. Иммунология - наука об иммунитете, основные понятия, виды, теории, ключевые события,
2. Иммунная система. Принципы организации и функционирования.
3. Функции иммунной системы.
4. Первичные органы иммунной системы. Костный мозг и его роль.
5. Понятие специфического и неспецифического, клеточного и гуморального иммунитета.
6. Роль в пищевом поведении и функции восстановления и питания.
7. Антигены: классификация, структура и свойства.
8. Специфический иммунный ответ.

Тема 6. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни

Собеседованию с обоснованием ответов или подготовьте рефераты на темы:

1. Факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда.
2. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности.
3. Задачи рациональной организации жизнедеятельности:
 - формирование, сохранение и укрепление здоровья человека;
 - обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности;
 - реализация в полном объеме биологических и социальных функций в семейно-бытовой сфере;
 - достижение адекватного социального статуса через рационализацию сформированных здоровых потребностей и соответствующего режима жизнедеятельности;
 - формирование рационального режима жизнедеятельности на основе высокого уровня валеологической культуры и приобщение к здоровому образу жизни.

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачёт

1. Валеология – новое научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека. Валеология, определение, цели и задачи.
2. Понятие «здоровье», уровни рассмотрения здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии оценки состояния здоровья.
3. Группы здоровья: краткая характеристика. Понятие компенсации, субкомпенсации, декомпенсации.
4. Здоровый образ жизни: определение, элементы ЗОЖ.
5. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Биологическое и социальное в человеке. Человек как результат биологической эволюции. Понятие нозологии. Понятие болезни. Валеологический анализ здоровья и болезни.
6. Понятие физического развития, физической активности. Двигательные умения и навыки. Двигательный режим, функциональные системы и возможности организма, его возможности в обеспечении работоспособности.

7. Роль и возможности изменения двигательного режима в обеспечении здоровья и работоспособности.
8. Работоспособность и учебный процесс в вузе. Утомление и переутомление. Механизмы возникновения. Восстановление. Релаксация.
9. Понятие психики и психического здоровья. Психофизиология эмоций и стресса.
10. Психофизиология сознания, мышления и речи.
11. Психофизиология сна и сновидений. Теории сна: сон как активный процесс (нейрогенные теории) и «пассивные» теории сна. Физиологически и психологически обусловленные нарушения сна. Сон в различные периоды онтогенеза. Потребность в сне и депривация сна.
12. Концепции и принципы рационального питания. Основные термины и понятия рационального питания.
13. Основные потребности организма в энергии и пищевых веществах. Суточная потребность в энергии.
14. Понятие механической, химической обработки пищи и всасывания. Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность.
15. Сбалансированность рациона по белковому, углеводному, жировому и минеральному составу. Режим питания.
16. Принципы рационального питания в повседневной жизни.
17. Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья человека. Понятие специфического и неспецифического, клеточного и гуморального иммунитета. Роль в пищевом поведении и функции восстановления и питания.

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
ПК-4. Владеет фундаментальными знаниями, необходимыми для решения научно-исследовательских и научно-производственных задач в области производства продуктов питания (в том числе функционального и специализированного назначения).				
1.	Задание закрытого типа	<i>Прочитайте текст и выберите верный ответ из предложенных вариантов:</i> Гликемический индекс — это 1) удельный вес углеводов в определенном продукте; 2) соотношение простых и сложных углеводов в продукте; 3) относительный показатель влияния углеводов, содержащихся в пищевом продукте, на уровень глюкозы в крови; 4) уровень глюкозы в крови после употребления определенных продуктов, содержащих углеводы.	3	1
2.		К соматометрическим параметрам для оценки уровня физического развития относятся: А. Пульс и давление. Б. Весоростовой индекс. В. Спирометрия	Б	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		Г. Экскурсия грудной клетки		
3.		Группа здоровья, характеризующаяся хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации и сниженными функциональными возможностями относится: 1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я	4-я	1
4.		Улучшение структуры питания в последние годы в РФ характеризуется 1) увеличением потребления простых углеводов; 2) избыточным потреблением белка; 3) внедрением пищевых продуктов, обогащенных микроэлементами; 4) уменьшением потребления соли.	3	1
5.		Что из перечисленного не относится к критериям здоровья? 1. гармоничность физического и нервно-психического развития; 2. резервные возможности основных физиологических систем организма и их функционирование (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.); 3. иммунная защита и неспецифическая резистентность организма (показатели сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям среды обитания и возможности адаптации его к меняющимся условиям среды); 4. обстановка в семье, морально-волевые и эмоциональные качества	4	3
6.	Задание комбинированного типа	Выберите верный вариант ответа и обоснуйте свой выбор: Гетерохронность нейрофизиологического развития мозга проявляется 1) асимметрией белого вещества мозга; 2) большим количеством синапсов у взрослого;	Ответ: 3 Именно разные анализаторы, сенсорные поля (их периферические отделы) имеют свои разные представительства в разных областях и структурах мозга,	15

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		3) в опережающем созревании сенсорных путей; 4) в развитии речи после формирования когнитивных функций; 5) кортикальной специализацией на социальные стимулы.	включая новую кору. Количество афферентной информации от разных видов рецепторов, разных анализаторов и ее интенсивность напрямую влияют на скорость созревания соответствующего этой сенсорной системе структуре мозга, определенного поля коры.	
7.	Задание открытого типа	Дайте определению понятия «Валеология»-	Это комплексная наука о здоровье здорового человека, представляющая собой совокупность знаний о закономерностях, механизмах и способах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека. Это отрасль медицины, имеющая профилактическую направленность и занимающаяся пропагандой здорового образа жизни.	10
8.		Дайте характеристику 3-й группе здоровья-	характеризуется хроническими заболеваниями в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, сохранёнными или компенсированными функциональными возможностями, при отсутствии осложнений основного заболевания.	10
9.		В чем, на Ваш взгляд, заключается разница между здоровьем и ЗОЖ?	Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 13 Здоровый образ жизни — это образ жизни, который направлен на сохранение	10

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Он включает в себя физическую активность, здоровое питание, соблюдение режима дня и отказ от вредных привычек. 4	
10.		Дайте коротко понятие одному из видов неврозов, развивающихся как результат сильного переутомления и срыва адаптации – Неврастении.	Неврастения — психическое расстройство из группы неврозов, проявляющееся в повышенной раздражительности, утомляемости, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению	3
11.		Какое определение в настоящее время дает понятию Здоровья ВОЗ?	Это состояние полного физического, психического, социального и духовного благополучия человека.	2

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Таблица 10 - Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Основной блок				
1.	<i>Ответ на занятия</i>	2 (6б.)	3	

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
2.	<i>Выполнение индивидуального задания</i>	1(6б.)	6	
3.	<i>Коллоквиум</i>	2 (18б.)	9	
4.	<i>Контрольные работы и тесты</i>	2 (10б.)	5	
Всего			90	-
Блок бонусов				
5.	<i>Посещение занятий</i>	9 (4,5б)	0,5	
6.	<i>Своевременное выполнение всех заданий</i>	3 (5,5б.)	1,8	
Всего			10	-
ИТОГО			100	-

Таблица 11 - Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	0,5 б.
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	1б.
<i>Неготовность к занятию</i>	3б.
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	2б.

Таблица 12 - Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале
90-100	5 (отлично)
85-89	4 (хорошо)
75-84	
70-74	
65-69	3 (удовлетворительно)
60-64	
Ниже 60	2(неудовлетворительно)

При реализации дисциплины, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература

1. Данилова, Н.Н. Психофизиология: Учебник / Н.Н. Данилова. - М.: Аспект-Пресс, 2012. - 368 с.
2. Баландин В.М. Валеология: учебное пособие. – ВлГУ Владимир, 2017.

3.Экономова Т.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] / Т.П. Экономова - Архангельск: ИД САФУ, 2016. - URL:

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261011293.html> (ЭБС «Консультант студента»

4. Сергеев И. Ю. Физиология человека в 3 т. Т. 1 Нервная система: анатомия, физиология, нейрофармакология: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. М: Издательство Юрайт, 2019. - 393 с. (Бакалавр. Академический курс). URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433616> / (ЭБС Юрайт).

8.2. Дополнительная литература

1.Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: рек. УМО РФ по пед. образ. в кач. учеб. пособ. для студ. пед. вузов по спец. - М.: Академия, 2001. - 320 с. (12 экз.).

2. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: рек. УМО по специальностям педагогического образования в качестве учеб. пособ. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050104(033300) - Безопасность жизнедеятельности. - М.: Академия, 2007. - 256 с. (11 экз.).

3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2012. –

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html> (ЭБС «Консультант студента»).

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Минимально необходимый для реализации дисциплины перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- аудитории лекционные с мультимедийным оборудованием, ноутбуком, проектором;
- схемы, учебные фильмы, интернет-ресурсы;
- анатомические атласы, муляжи мозга, рентгенограммы, МРТ-граммы.

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления тек-

ста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).