

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 13.04.2022 09:23:20  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	<b>Основы валеологии</b>

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Образование в области безопасности жизнедеятельности
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой			Тюмасева Зоя Ивановна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	16
7. Перечень образовательных технологий .....	18
8. Описание материально-технической базы .....	19

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Основы валеологии» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Основы валеологии» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Основы биоритмологии и безопасность жизнедеятельности».

1.4 Дисциплина «Основы валеологии» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Педагогическое проектирование», «Здоровье и безопасность человека в цифровом и медиамире», «Человек, его здоровье и окружающая среда».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование валеологически образованной личности, способной направленно использовать валеологические средства, методы, технологии для сохранения, укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности – тьютор по здоровьесбережению.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Формировать у студентов систему теоретических валеологических и эколого-валеологических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей магистранта, его готовность к профессии.

2) Развивать представление о развитии положительной мотивации здорового образа жизни.

3) Развивать представление об организационных формах валеологической службы в образовательных организациях.

4) Формировать убеждения, моральные принципы и личную ответственность за состояние своего здоровья и здоровья окружающей среды.

5) Развивать представление об опыте творческого использования валеологической деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ПК-2 способен осуществлять фундаментальное и/или прикладное исследование в сфере образования и науки
	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности
	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования
	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки
2	УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования
	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов
	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности	3.1 Знать закономерности и принципы научного исследования в области валеологии.
2	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования	У.1 Уметь осуществлять отбор валеологических (здоровьесберегающих) технологий с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.
3	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки	В.1 Владеть опытом реализации научных исследований в области валеологии по сохранению и укреплению здоровья и развитию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

1	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	3.2 Знать принципы и закономерности формирования валеологической образованности личности, её саморазвития, самореализации и способы самоорганизации и ведения здорового и безопасного образа жизни.
2	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов	У.2 Уметь применять валеологические знания для сохранения, укрепления здоровья, прогнозирования пути собственной деятельности в области оздоровления. Осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности по здоровьесбережению.
3	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами	В.2 Владеть навыками осуществлять программу по оздоровлению себя и окружающих людей.

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>81</b>	<b>99</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<b><i>Основы валеологии</i></b>	<b>4</b>		<b>13</b>	<b>17</b>
Основы валеологии как научная дисциплина	2		5	7
Принципы и стратегии валеологического образования и воспитания	2		8	10
<b><i>Валеологический практикум</i></b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>68</b>	<b>82</b>
Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья	2		8	10
Диагностика и оценка уровня здоровья		2	8	10
Валеологически целесообразная регламентация урока		2	8	10
Физическое воспитание и здоровье		2	6	8
Психическое здоровье школьников			6	6
Нравственное здоровье детей		2	6	8
Валеологические центры (службы) образовательных учреждений	2	2	8	12
Формирование валеологической культуры у родителей учащихся			6	6
Валеообразование и воспитание дошкольников			6	6
Валеообразование и воспитание школьников			6	6
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>81</b>	<b>99</b>
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>				
Экзамен				9
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>108</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Основы валеологии</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Основы валеологии как научная дисциплина 1. Предмет и методология педагогической валеологии. 2. Интеграция наук как основа формирования педагогической валеологии. 3. Основные понятия педагогической валеологии.  Учебно-методическая литература: 1, 5	2
1.2. Принципы и стратегии валеологического образования и воспитания 1. Принципы педагогической валеологии. 2. Закономерности развития личности ребенка. 3. Валеологические основополагающие идеи. Учебно-методическая литература: 1, 5	2
<b>2. Валеологический практикум</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
2.1. Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья 1. Валеолого-педагогические концепции Л.Г. Татарниковой, Г.К. Зайцева и др. 2. Эколого-валеологические концепции З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, Л.И. Пономаревой и др. 3. Модели валеологизации. 4. Модели школ здоровья. Учебно-методическая литература: 1, 5, 7, 8	2
2.2. Валеологические центры (службы) образовательных учреждений 1. Организационные основы валеологических центров. 2. Содержание деятельности валеологических центров в ДОУ и общеобразовательных учреждений. 3. Научно-методическое обеспечение деятельности валеологических центров.  Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 8	2

#### 3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Валеологический практикум</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	

<p>1.1. Диагностика и оценка уровня здоровья</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить эволюционные предпосылки здоровья.</li> <li>2. Овладеть методикой определения типов конституции человека.</li> <li>3. Изучить показатели индивидуального здоровья (по Р.И. Айзману).</li> <li>4. Познакомиться с методом оценивания уровня здоровья.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эволюционные предпосылки здоровья.</li> <li>2. Критерии здоровья и оценка уровня жизни.</li> <li>3. Показатели индивидуального здоровья.</li> <li>4. Оценка морфофункциональной типологии человека.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 8</p>	2
<p>1.2. Валеологически целесообразная регламентация урока</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить условия валеологизации учебного процесса.</li> <li>2. Ознакомиться с формами и методами ведения урока адекватному возрасту обучающихся.</li> <li>3. Изучить методы диагностики утомления обучающихся и снятия напряжения.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Санитарно-гигиенические условия проведения урока.</li> <li>2. Основные виды учебной деятельности школьников.</li> <li>3. Мотивация учебной деятельности.</li> <li>4. Создание условий для творчества в учебной деятельности.</li> <li>5. Психологическая атмосфера урока, стиль общения учителя.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 6, 8</p>	2
<p>1.3. Физическое воспитание и здоровье</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить морфологические и функциональные свойства организма.</li> <li>2. Овладеть методами закаливания организма.</li> <li>3. Ознакомиться с санитарными требованиями к температурному режиму в школьных помещениях.</li> <li>4. Изучить теории питания школьников.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Морфологические и функциональные свойства организма.</li> <li>2. Методы закаливания организма.</li> <li>3. Теории питания подрастающего человека.</li> <li>4. Профилактика заболеваний школьников.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	2
<p>1.4. Нравственное здоровье детей</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проследить развитие понятия «нравственности».</li> <li>2. Ознакомиться с системой полового просвещения в общеобразовательной школе.</li> <li>3. Изучить особенности семейного воспитания.</li> <li>4. Познакомиться с направлениями нравственной защиты детей и молодежи.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуализация нравственности в современном обществе.</li> <li>2. Половое просвещение в общеобразовательной школе.</li> <li>3. Семейное воспитание, его отличие от полового воспитания.</li> <li>4. Нравственная защита детей и молодежи.</li> <li>5. Безнравственная реклама и её последствия.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	2

<p>1.5. Валеологические центры (службы) образовательных учреждений</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить организацию валеологических центров.</li> <li>2. Ознакомиться с содержанием деятельности валеологических центров дошкольных учреждений.</li> <li>3. Познакомиться с научно-методическим обеспечением деятельности валеологических центров.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организационные основы валеологических центров.</li> <li>2. Содержание деятельности валеологических центров в ДОУ и общеобразовательных учреждений.</li> <li>3. Научно-методическое обеспечение деятельности валеологических центров.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 8</p>	2
---	---

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Основы валеологии</b>	<b>13</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
<p>1.1. Основы валеологии как научная дисциплина</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекции</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5</p>	5
<p>1.2. Принципы и стратегии валеологического образования и воспитания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекции</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5</p>	8
<b>2. Валеологический практикум</b>	<b>68</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
<p>2.1. Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекции</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 7, 8</p>	8
<p>2.2. Диагностика и оценка уровня здоровья</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Работа с рекомендуемой литературой. Оформление результатов диагностики «Субъективная составляющая здоровья»</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 8</p>	8
<p>2.3. Валеологически целесообразная регламентация урока</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий для обсуждения к практической работе</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 6, 8</p>	8
<p>2.4. Физическое воспитание и здоровье</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение индивидуального домашнего задания</p> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	6
<p>2.5. Психическое здоровье школьников</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы</p> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	6
<p>2.6. Нравственное здоровье детей</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы</p> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	6



2.7. Валеологические центры (службы) образовательных учреждений <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение индивидуального задания Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 8	8
2.8. Формирование валеологической культуры у родителей учащихся <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы Учебно-методическая литература: 8, 10, 11	6
2.9. Валеообразование и воспитание дошкольников <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка к тесту Учебно-методическая литература: 2, 6, 11	6
2.10. Валеообразование и воспитание школьников <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7	6

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушкин, А.Г. Трушкин; ред. В.С. Кукушин. – М.; Ростов н/Д: ИКЦ «МарТ», 2005. – 528 с. ISBN 5-241-00202-2	<a href="http://elecat.cspu.ru/detail.aspx?id=153655">http://elecat.cspu.ru/detail.aspx?id=153655</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
2	Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома [Текст]: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с. ISBN 5-89415-480-4	
3	Вайнер Э.Н. Валеология [Текст]: учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. – 5-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2007. – 414 с. ISBN 978-5-89349-329-0. ISBN 978-5-02-013095-1.	<a href="http://elecat.cspu.ru/detail.aspx?id=151806">http://elecat.cspu.ru/detail.aspx?id=151806</a>
4	Колбанов В.В. Валеологический практикум: учеб. пособие / В.В. Колбанов. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2011. – 224 с. ISBN 978-5-939-79-280-6	
5	Мархоцкий Я.Л. Валеология / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Изд-во Высш. шк., 2006. – 286 с. ISBN 985-06-1141-3	<a href="http://elecat.cspu.ru/detail.aspx?id=151358">http://elecat.cspu.ru/detail.aspx?id=151358</a>
6	Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) [Текст]: учебное пособие. – СПб.: Союз, 1998. – 254 с. ISBN 5-87852-087-7	<a href="http://elecat.cspu.ru/detail.aspx?id=121146">http://elecat.cspu.ru/detail.aspx?id=121146</a>
7	Тюмасева З.И. Валеология и образование [Текст] / З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – СПб.: МАНЭБ, 2002. – 380 с. ISBN 5-89809-022-4	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/413">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/413</a>
8	Тюмасева, З.И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования): учеб.-метод. пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с. ISBN 978-5-9072844-38-8	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7121">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7121</a>
9	Орехова, И.Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Е.С. Гладкая, А.А. Нуртдинова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с. ISBN 978-5-906908-22-3	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1152">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1152</a>
10	Торохова, Е.И. Валеология: словарь-справочник / Е.И. Торохова. – М.: Флинта: Наука, 1999. – 241 с. ISBN 5-89349-387-7	<a href="http://elecat.cspu.ru/detail.aspx?id=153505">http://elecat.cspu.ru/detail.aspx?id=153505</a>
11	Тюмасева З.И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны / З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов, Н.П. Щербак. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с. ISBN 5-469-00231-4	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/368">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/368</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС						
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль					Промежуточная аттестация
	Задания к лекциям	Отчет по лабораторной работе	Ситуационные задачи	Терминологический словарь/гlossарий	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-2						
3.1 (ПК-2.1)				+		+
У.1 (ПК-2.2)	+					+
В.1 (ПК-2.3)			+			+
УК-6						
3.2 (УК-6.1)				+	+	+
У.2 (УК-6.2)	+	+				+
В.2 (УК-6.3)			+			+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Основы валеологии":

##### 1. Задания к лекциям

Задания к лекциям:

Лекции 1. Педагогическая валеология как научная дисциплина.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «валеология», «валеопедагогика», «закон валеологии», «валеологическое воспитание», «валеограмотность», «валеодиагностика», «иммунитет», «оздоровление».

Лекции 2. Принципы и стратегии валеологического образования и воспитания.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «здоровье физическое», «здоровье социальное», «культура здоровья», «мониторинг», «группа риска». Приведите классификацию факторов здоровья и запишите в тетрадь.

Количество баллов: 5

##### 2. Ситуационные задачи

Пример индивидуального или индивидуально-группового задания по разделу 1:

1. Проведите самоанализ физического здоровья на основе собственного жизненного опыта: возможные генетически обусловленные «слабые звенья»; болезни и травмы, приведшие к ослаблению здоровья; наблюдения за резервами здоровья в ситуациях физической нагрузки; позитивный жизненный опыт увеличения резервов здоровья за счет определенных воздействий, организации здорового образа жизни. Сделайте обоснованный вывод о требованиях к своему индивидуальному способу здорового образа жизни.

Количество баллов: 5

##### 3. Терминологический словарь/гlossарий

Терминологический минимум по разделу 1: валеология, валеологическое воспитание, валеограмотность, валеодиагностика, валеологическая поддержка, валеологический мониторинг, валеопедагогика, закон валеологии, здоровый образ жизни, здоровье, здоровье индивидуальное, здоровье населения, здоровье психическое, здоровье социальное, здоровье физическое, иммунитет, оздоровление, организм.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Валеологический практикум":

### **1. Задания к лекции**

Задания к лекции:

Лекции 3. Концепции педагогической валеологии. Модели школ здоровья.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «концепция», «здоровье», «образовательная среда», «образовательное пространство», «релаксация», «рефлексия», «самопознание», «самопомощь», «здоровьесбережение». Основные концептуальные идеи эколого-валеологического образования запишите в тетрадь.

Лекция 4. Валеологические центры (службы) образовательных учреждений.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: "валеологический центр", "релаксация", "психофизиологическая разгрузка", "мониторинг". Составить модель школьного валеологического центра.

Количество баллов: 5

### **2. Отчет по лабораторной работе**

Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий для обсуждения к практической работе

Количество баллов: 5

### **3. Ситуационные задачи**

Пример индивидуального или индивидуально-группового задания по разделу 2:

1. Составьте эскизный проект валеологической службы в образовательной организации.
2. Разработайте упражнение на релаксацию.
3. Используя знания, полученные при изучении курса «Педагогическая валеология», выскажите свои предположения, почему гуманизация образования, являясь необходимым условием валеологизации образовательной среды, не может считаться в то же время достаточным её условием?

Количество баллов: 5

### **4. Терминологический словарь/гlossарий**

Терминологический минимум по разделу 2: адаптация, валеологический центр, воспитание духовное, группа здоровья, группа риска, депрессия, дидактогенная, дистресс, духовность, концепция, компоненты культуры здоровья, культура, мониторинг, образовательная среда, образовательное пространство, природосообразный, психофизиологическая разгрузка, релаксация, рефлексия, среда обитания, стресс, стрессор, факторы риска, ценности.

Количество баллов: 5

## 5. Тест

Образец итогового теста

1. Валеология – наука, которая изучает:

- а) здоровьесотворение;
- б) здоровье человека на всех уровнях;
- в) индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, здоровый образ жизни;
- г) человека и его заболевания.

2. Адаптация характеризуется:

- а) борьбой за пищу;
- б) жизнеспособностью и борьбой за местообитание;
- в) жизнеспособностью, конкурентноспособностью и фертильностью.

3. Адаптация, это:

- а) приспособление;
- б) процесс взаимодействия личности или группы с социальной средой;
- в) комплекс поведенческих и морфофизиологических особенностей организма.

4. Онтогенез, это:

- а) индивидуальное развитие, охватывающее все изменения от момента рождения до рассматриваемого периода или смерти;
- б) историческое развитие организма;
- в) развитие и происхождение человека.

5. Деадаптация, это:

- а) расстройство приспособления организма к изменившимся условиям среды;
- б) приспособление организма к изменившимся условиям среды;
- в) возвращение организма к исходному состоянию.

6. Физиологическая адаптация, это:

- а) приспособление организма;
- б) достижение устойчивого уровня активности организма и его частей;
- в) приобретенная приспособительная деятельность.

7. Стресс, это:

- а) неспецифический ответ организма на любое интенсивное воздействие на него;
- б) адаптационные реакции организма;
- в) частные реакции, проявляющиеся в зависимости от характера и свойств воздействующего фактора или их комплексов.

8. Впервые теорию стресса обосновал:

- а) П.К. Анохин;
- б) Ганс Селье;
- в) Ч. Дарвин.

9. Эмоции, это:

- а) особый класс субъективных внутренних состояний;
- б) субъективное чувство;
- г) реакция организма на разные раздражители.

10. Переходное состояние «здоровье – болезнь», это:

- а) предболезнь;
- б) третье состояние;
- в) пограничное состояние.

11. Оздоровление, это:

- а) лечение и закаливание;
- б) восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов;
- в) устойчивость организма к воздействию абиотических факторов.

12. Коадаптация – это:

- а) приспособление паразита к хозяину;
- б) приспособление дождевых червей к почве;
- в) взаимоприспособление цветковых растений к опыляющим их насекомым;
- г) приспособление хищника к жертве.

Количество баллов: 5

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Исторический обзор возникновения и развития педагогической валеологии.
2. Предмет, задачи и методология педагогической валеологии.
3. Принципы педагогической валеологии.
4. Закономерности развития личности ребенка.
5. Валеолого-педагогические концепции Л.Г. Татарниковой, Г.К. Зайцева и др.
6. Эколого-валеологические концепции З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, Л.И. Пономаревой и др.
7. Модели валеологизации.
8. Модели школ здоровья.
9. Эволюционные предпосылки здоровья.
10. Критерии здоровья и оценка уровня жизни.
11. Показатели индивидуального здоровья.
12. Оценка морфофункциональной типологии человека.
13. Методы закаливания организма.
14. Теории питания подрастающего человека.
15. Профилактика заболеваний школьников.
16. Задачи и основные направления подростковой и юношеской медицины.
17. Методы тестирования школьников на предмет выявления у них нарушения внимания.
18. Зоотерапия как здоровьесберегающая технология.
19. Причины подросткового и юношеского суицида.
20. Тесты, направленные на изучение психического здоровья школьников.
21. Актуализация нравственности в современном обществе.
22. Половое просвещение в общеобразовательной школе.
23. Семейное воспитание, его отличие от полового воспитания.
24. Нравственная защита детей и молодежи.
25. Безнравственная реклама и её последствия.
26. Организация валеологических центров.
27. Деятельность валеологических центров в ДОУ.
28. Деятельность валеологических центров в общеобразовательных учреждениях.
29. Научно-методическое обеспечение деятельности валеологических центров.
30. Культура нового века – валеологическая.
31. Валеообразование и воспитание дошкольников.
32. Валеообразование и воспитание школьников.
33. Психическое здоровье школьников.
34. Причины подросткового и юношеского суицида.
35. Методики тестирования на выявление нарушения внимания школьников.
36. Профилактика заболеваний дошкольников.
37. Культура питания дошкольников.
38. Валеологическое просвещение населения.
39. Влияние абиотических факторов на здоровье человека.
40. Поведение школьника на природе.

### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>

<p>"Удовлетворительно" ("зачтено")</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
<p>"Неудовлетворительно" ("не зачтено")</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### 2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### 3. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

### 4. Терминологический словарь/глоссарий

Терминологический словарь/глоссарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи глоссария:
  - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
  - объемно раскрыть смысл данного термина.

### 5. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

### 6. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

### 7. Тест



Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## **8. Отчет по лабораторной работе**

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Технологии эвристического обучения
2. Технология развития критического мышления

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC