

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 13.04.2022 09:19:53  
 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	Психофизиологические основы здоровья

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Тьютор по здоровьесбережению
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой			Тюмaseва 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	Тюмaseва Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических	Тюмaseва 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 .....	15
7. Перечень образовательных технологий .....	17
8. Описание материально-технической базы .....	18

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Психофизиологические основы здоровья» 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 6 з.е., 216 час.

1.3 Изучение дисциплины «Психофизиологические основы здоровья» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы бакалавриата или специалитета.

1.4 Дисциплина «Психофизиологические основы здоровья» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Педагогическая валеология», «Психология здоровья детей и подростков», «Профилактическая работа по здоровьесбережению».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у магистров представления о сущности проблемы взаимодействия здоровья человека и здоровья окружающей среды через понимание сущности, значения здоровья в личной и профессиональной сферах жизни, через научения современных научных представлений о здоровье, оздоровлении и здоровом образе жизни.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Формировать представление о сущности и значении здоровья.
- 2) Овладеть знаниями о законах природы и здоровом, безопасном образе жизни.
- 3) Развивать представление о психоэмоциональных резервах здоровья современного человека.
- 4) Формировать представление о стратегии преодоления стресса в ходе адаптации организма.
- 5) Формировать систему знаний о непрерывности и преемственности здоровьесберегающего образования на уровнях общеобразовательной и профессиональной подготовки.

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	3.2 Знать прикладные исследования в сфере здоровьесбережения.
2	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования	У.1 Уметь осуществлять отбор оздоровительных технологий с учетом возрастных и личностных особенностей обучающихся и использовать их в профессиональной деятельности .
3	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки	В.1 Владеть методами культурно-просветительной работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в сфере образования и науки.

1	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	З.1 Знать основные составляющие здоровья: физическое, психическое, социальное; способы оздоровления самого себя.
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 определять психосоматический тип, чтобы сформировать на основе этого свой образ жизни и прогнозировать пути оздоровления и рефлексию собственного здоровья.
3	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами	В.2 Владеть навыками психологической защиты организма.

## 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>189</b>	<b>207</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i><b>Здоровье как феномен человека</b></i>	<i><b>8</b></i>	<i><b>10</b></i>	<i><b>189</b></i>	<i><b>207</b></i>
Введение. Интегрированное понимание здоровья	2	2	25	29
Стресс и здоровье человека	2		24	26
Психологическая защита и здоровье		2	25	27
Эмоции и здоровье человека	2		25	27
Параметры и проявления эмоций		2	25	27
Пирамида здоровья и культура	2		20	22
Адаптация и здоровье		2	20	22
Формирование психического (духовного) здоровья детей и подростков		2	25	27
Итого по видам учебной работы	8	10	189	207
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Экзамен				9
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>216</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. Здоровье как феномен человека</b>	<b>8</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3), З.2 (ПК-2.1) УК-6: З.1 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Введение. Интегрированное понимание здоровья 1. Основные подходы к представлению феномена здоровья. 2. Показатели состояния здоровья. 3. Переходное состояние: здоровье–болезнь. 4. Интегрированное здоровье динамических систем. 5. Кодекс здоровья.  Учебно-методическая литература: 1, 5	2
1.2. Стресс и здоровье человека 1. Развитие науки о стрессе. 2. Краткий обзор психологического стресса. 3. Ситуативные дистрессы: одиночества и семейных взаимоотношений. 4. Психологическая защита.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	2
1.3. Эмоции и здоровье человека 1. Основные понятия класса эмоций. 2. Функции эмоций. 3. Физиологические механизмы эмоций. 4. Оценка и регуляция эмоций.  Учебно-методическая литература: 1	2
1.4. Пирамида здоровья и культура 1. Факторы, влияющие на здоровье человека. 2. Зависимость состояния здоровья от индивидуального потенциала здоровья, поведения и других условий. 3. Культура человека как творческая деятельность во всех сферах бытия и сознания.  Учебно-методическая литература: 4, 5, 7	2

#### 3.2 Практические

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

<p>1.1. Введение. Интегрированное понимание здоровья</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить основные дефиниции здоровья.</li> <li>2. Познакомиться с интегрированным здоровьем динамических систем.</li> <li>3. Ознакомиться с переходным состоянием: здоровье–болезнь. «Третье состояние» по И.И. Брехману.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дефиниции здоровья.</li> <li>2. Здоровье как проблема, процесс, понятие, норма.</li> <li>3. «Третье состояние» человека.</li> <li>4. Интегрированное здоровье динамических систем.</li> <li>5. Кодекс здоровья.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7</p>	2
<p>1.2. Психологическая защита и здоровье</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить механизмы психологической защиты.</li> <li>2. Освоить психологические упражнения и применять их для снятия стресса, предупреждения тревожных состояний, психического напряжения субъектов образования.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Механизмы психологической защиты: <ul style="list-style-type: none"> <li>– компенсация;</li> <li>– отрицание;</li> <li>– фантазия;</li> <li>– идентификация;</li> <li>– интеллектуализация;</li> <li>– изоляция;</li> <li>– проекция;</li> <li>– рационализация;</li> <li>– формирование реакции;</li> <li>– регрессия;</li> <li>– вытеснение;</li> <li>– сублимация.</li> </ul> </li> <li>2. Психологические упражнения для снятия стресса.</li> <li>3. Психологические упражнения, предупреждающие тревожные состояния.</li> <li>4. Психологические упражнения, снимающие психическое напряжение субъектов образования.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7</p>	2
<p>1.3. Параметры и проявления эмоций</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить физиологические показатели при переживании эмоций.</li> <li>2. Ознакомиться с индивидуально-психическими особенностями человека.</li> <li>3. Изучить типы психофизиологической конституции человека.</li> <li>4. Ознакомиться с понятием «невроз» и его типами.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физиологические показатели при переживании эмоций.</li> <li>2. Индивидуально-психические особенности человека.</li> <li>3. Характеристика типов психофизиологической конституции человека.</li> <li>4. Особенности типов неврозов и здоровье человека.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7</p>	2
<p>1.4. Адаптация и здоровье</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить основные понятия «адаптация», «адаптивность», «адаптированность».</li> <li>2. Ознакомиться с физиологическими резервами человека.</li> <li>3. Изучить адаптивный потенциал человека к внешней среде.</li> <li>4. Создать экологический портрет человека.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Адаптационные реакции.</li> <li>2. Физиологические резервы человека и здоровье.</li> <li>3. Резервы и адаптация организма.</li> <li>4. Потенциал организма и его реализация.</li> <li>5. Физиологическая адаптация и здоровье.</li> <li>6. Экологический портрет человека.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2

<p>1.5. Формирование психического (духовного) здоровья детей и подростков</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомиться с основами психогигиены.</li> <li>2. Изучить основные компоненты здорового образа жизни.</li> <li>3. Установить зависимость питания, двигательной активности и дыхания со здоровьем человека.</li> <li>4. Овладеть навыками профилактики вредных привычек.</li> <li>5. Создать модель здоровой личности.</li> <li>6. Овладеть технологиями оздоровления человека.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Компоненты здорового образа жизни.</li> <li>2. Основы психогигиены.</li> <li>3. Взаимосвязь питания, движения и дыхания со здоровьем человека.</li> <li>4. Профилактика вредных привычек.</li> <li>5. Модель здоровой личности.</li> <li>6. Психофизиологические тренировки и их значение в оздоровлении человека.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7</p>	2
---	---

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Здоровье как феномен человека</b>	<b>189</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3), З.2 (ПК-2.1) УК-6: З.1 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Введение. Интегрированное понимание здоровья <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекции Учебно-методическая литература: 1, 5	25
1.2. Стресс и здоровье человека <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка к тесту Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	24
1.3. Психологическая защита и здоровье <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение индивидуального домашнего задания Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7	25
1.4. Эмоции и здоровье человека <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка презентации. Подготовка к терминологическому диктанту. Учебно-методическая литература: 1	25
1.5. Параметры и проявления эмоций <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Оформление результатов практической работы Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7	25
1.6. Пирамида здоровья и культура <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекции. Учебно-методическая литература: 4, 5, 7	20
1.7. Адаптация и здоровье <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендуемой литературой. Вопросы для обсуждения к практической работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	20



<p>1.8. Формирование психического (духовного) здоровья детей и подростков</p> <p><b><i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i></b></p> <p>Работа с рекомендуемой литературой. Оформление результатов практической работы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7</p>	25
--	----

## 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	Яковлев Б.П. Психофизиологические основы здоровья / Б.П. Яковлев, О.Г. Литовченко. – М.: Эксмо, 2010. – 288 с. ISBN 978-5-699-45123-4	
<b>Дополнительная литература</b>		
2	Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин / Под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д.: Изд. центр «Март», 2005. – 528 с. ISBN 5-241-00202-2	
3	Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии [Электронный ресурс]: учебник / Николаева Е.И. – Электрон. текстовые данные. – М.: ООО «Пер Сэ», 2008. – 623 с. ISBN 978-5-9292-0179-0	<a href="http://www.iprbookshop.ru/7441.html">http://www.iprbookshop.ru/7441.html</a>
4	Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с. ISBN 5-89415-432-4	
5	Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования) / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 299 с. ISBN 978-5-91283-270-3	<a href="http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/42">http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/42</a>
6	Каменская В.Г. Детская психология с элементами психофизиологии: учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. / В.Г. Каменская. – М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 288 с. ISBN 978-5-91134-482-5	<a href="http://znanium.com/catalog/product/443507">http://znanium.com/catalog/product/443507</a>
7	Тюмасева З.И. Оздоровление человека природой [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины эколого-биологического и медицинского циклов / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. – 277 с. ISBN 978-5-85716-958-2	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/50">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/50</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 лекции	Отчет по лабораторной работе	Ситуационные задачи	Терминологический словарь/гlossарий	Тест	Эссе	Зачет/Экзамен
ПК-2							
У.1 (ПК-2.2)	+						+
В.1 (ПК-2.3)			+				+
3.2 (ПК-2.1)					+		+
УК-6							
3.1 (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 "Здоровье как феномен человека":

##### 1. Задания к лекции

Задания к лекциям:

Лекции 1. Введение. Интегрированное понимание здоровья.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «здоровье», «оздоровление», «валеологический закон», «психология здоровья», «индивидуальная конституция»; кодекс здоровья.

Лекция 2. Стресс и здоровье человека.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «стресс», «психологический стресс», «дистресс», «взаимоотношения». Привести примеры семейных взаимоотношений.

Лекция 3. Эмоции и здоровье человека.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «эмоции», «депрессия», «психотерапия», «неврозы»; опишите типы психофизиологической конституции человека.

Лекция 4. Пирамида здоровья и культура.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «факторы здорового образа жизни», «индивидуальный потенциал», «культура», «культура здоровья», «культура человека»; факторы, влияющие на здоровье человека.

Количество баллов: 5

##### 2. Отчет по лабораторной работе

Вопросы для обсуждения к практической работе. Поиск дополнительной информации по теме практического занятия

Количество баллов: 5

##### 3. Ситуационные задачи

Задание 1. Используя рисуночный тест «Здоровье и болезнь», определите степень сформированности представлений младших школьников о здоровье и болезни, а также характер их эмоционального отношения к проблемам здоровья.

Количество баллов: 5

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

Терминологический минимум: адаптация, антропогенный, валеологическое воспитание, валеология, воспитание духовное, воспитание экологическое, генофонд, гносеология, гомеостаз, дидактогения, дистресс, духовность, жизненная позиция, жизненная среда, закон валеологии, здоровье, группа здоровья, группа риска, депрессия, дефиниция, здоровый образ жизни, здоровье для всех, здоровье индивидуальное, здоровье физическое, интерактивный, интроверт, когнитивный, компоненты культуры здоровья, культура, культура в образовании, мировоззрение, моделирование, мониторинг, мутаген, мутация, ноосфера, оздоровление, организм, образовательная среда, образовательное пространство, память, переживание, потребность, придособразный, популяция, релаксация, рефлексия, саморегуляция, среда, среда обитания, среды жизни, самопознание, самопомощь, самосознание, самосхранение, самость, сома, соматический, соматическое здоровье, толерантность, тревога, уровень здоровья, уровень культуры, условия среды, устойчивость (системы), факторы риска, формирование здоровья, ценности, эмоция, эмпирия, эндогенный человек.

Количество баллов: 5

## 5. Тест

1. Выберите одно из предложенных определений здоровья:
  - а) это состояние полного физического благополучия;
  - б) это баланс, равновесие эндогомеостаза и экзогомеостаза динамической системы;
  - в) это состояние удовлетворения жизни.
2. Закон валеологии, это когда:
  - а) каждый человек свой образ жизни должен строить по экологическим законам;
  - б) каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими биологическими и психическими возможностями;
  - в) каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими духовными возможностями.
3. Культура здоровья, это:
  - а) то же самое, что и «здоровый образ жизни»;
  - б) здоровые жизненные привычки личности;
  - в) составная часть общей культуры личности и проявляется не только в здоровых жизненных привычках личности, но и становится критерием оценки способа ее бытия.
4. Выделите главный фактор, который, по-вашему, больше всего влияет на здоровье человека:
  - а) уровень медицинских услуг;
  - б) экологический;
  - в) образ жизни самого человека;
  - г) психологический.
5. На ком лежит основная ответственность за здоровье человека:
  - а) на родителях;
  - б) на государстве;
  - в) на медицинских работниках;
  - г) на самом человеке.
6. Назовите основной фактор, отрицательно влияющий на здоровье человека:
  - а) радиация;
  - б) качество информации;
  - в) отдых;
  - г) питание.
7. Какой фактор не снижает жизнеспособность организма?
  - а) лимитирующий;
  - б) самоочищающий;
  - в) загрязняющий.
8. Выберите то, что считаете верным по отношению к закаливанию:
  - а) закаливающие процедуры необходимы только людям с ослабленным здоровьем;
  - б) закаливающие процедуры необходимы всем людям;
  - в) закаливающие процедуры необходимы только здоровым людям.
9. Человек, это:
  - а) социальная личность, организм;
  - б) организм, особь, индивид;
  - в) не просто организм, особь, индивид, это еще и особый вид организации биологической, психической, социальной сущностей, который и определяет своеобразие человека.
10. Организм, это:
  - а) социальное существо;
  - б) живое тело;
  - в) любая биологическая или биокосная целостная система.
11. Организмы, как правило, адаптируются:
  - а) к нескольким, наиболее важным экологическим факторам;
  - б) к одному, наиболее существенному фактору;
  - в) ко всему комплексу экологических факторов.
12. Экологические факторы:
  - а) все факторы, способствующие увеличению численности популяции;
  - б) это любое условие среды, на которое живой организм реагирует приспособительными реакциями;
  - в) к ним относятся только абиотические факторы наземной среды;
  - г) это только такие факторы среды, которым свойственна правильная периодичность, связанная с вращением Земли.
13. Среда обитания это:
  - а) понятие, совпадающее по объему с понятием «природа»;
  - б) совокупность абиотических и биотических условий и ресурсов жизни организмов;
  - в) весь материально-энергетический и информационный мир Вселенной;
  - г) совокупность биотической и социальной сред.
14. Адаптация, это:
  - а) приспособление;
  - б) комплекс поведенческих и морфофизиологических особенностей организма;
  - в) комплекс морфофизиологических, поведенческих и информационно-биоценологических особенностей особи, популяции, вида или сообщества, обеспечивающий им успех в конкуренции с другими особями и сообществами и устойчивость к воздействиям факторов абиотической среды.
15. Адаптация характеризуется:
  - а) борьбой за жизнь, пищу, местообитание;

Количество баллов: 5

#### 6. Эссе

Эссе «Моё здоровье». Поиск дополнительной информации по изготовлению эмблемы "Моё здоровье".

Подготовка презентации

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. Интегрированное здоровье динамических систем.
2. Развитие науки о стрессе.
3. Организация и содержание трудовой деятельности.
4. Механизмы психологической защиты.
5. Психологические упражнения для снятия стресса, предупреждения тревожных состояний и др.
6. Эмоции и депрессии.
7. Культура эмоций и психическое здоровье.
8. Физиологические механизмы эмоций.
9. Физиологические показатели при переживании эмоций.
10. Психофизиологическая конституция человека и здоровье.
11. Неврозы и их типы.
12. Факторы, влияющие на здоровье человека.
13. Индивидуальный потенциал здоровья.
14. Культура человека как творческая деятельность во всех сферах бытия и сознания.
15. Характеристика адаптаций.
16. Физиологические резервы человека и здоровье.
17. Адаптивный потенциал человека к внешней среде.
18. Физиологическая адаптация и здоровье.
19. Основы психогигиены.
20. Характеристика здорового образа жизни.
21. Зависимость питания, движения и дыхания со здоровьем.
22. Профилактика вредных привычек.
23. Модель здоровой личности: ее структурные и динамические характеристики.
24. Психофизиологические тренировки и их значение в оздоровлении человека.
25. Оздоровительные технологии, их характеристика.
26. Генезис понятия «здоровье».
27. Шум, его влияние на здоровье человека.
28. Исторический аспект экологического образования в России.
29. Воспитание экологической культуры у школьников.
30. Современный научный взгляд на происхождение человека.
31. Развитие научного знания по хронобиологии.
32. Абиотические факторы, влияющие на здоровье человека.
33. Характеристика образовательной среды.
34. Здоровое питание человека.
35. Радиация и здоровье человека.
36. Влияние природных факторов на здоровье человека.
37. Характеристика переходного состояния "здоровье - болезнь".
38. Закаливание и здоровье человека.
39. Закономерности и принципы валеологии.
40. Культура здоровья как составная часть общей культуры.

#### 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>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<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>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<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/гlossарий

Терминологический словарь/гlossарий – 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 гlossария:
  - 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 внутримпредметные 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. Эссе

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы. При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире.

Этапы написания эссе:

1. написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).
2. сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
3. дать комментарии к проблеме;
4. сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;
5. написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

При оформлении эссе следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

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

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

## **9. 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.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Проблемное обучение
2. Проектные технологии

## **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