



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Института теплоэнергетики

  
Е.О. Гапоненко  
« 30 » мая 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.01 Валеология

---

Направление  
подготовки

13.03.03 Энергетическое машиностроение



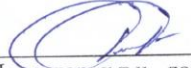

Квалификация

Бакалавр

г. Казань, 2023

Программу разработал:

| Наименование кафедры | Должность, уч.степень, уч.звание | ФИО разработчика |
|----------------------|----------------------------------|------------------|
| ВБА                  | доцент, к.т.н., доцент           | Борисова С.Д.    |

| Согласование | Наименование подразделения    | Дата       | № протокола | Подпись   |
|--------------|-------------------------------|------------|-------------|---|
| Одобрена     | ВБА                           | 16.05.2023 | 5           | <br>Зав.каф., д.б.н., проф.<br>Калайда М. Л.   |
| Согласована  | ЭМС                           | 22.05.23   | 12          | <br>Зав.каф., д.т.н., доц.<br>Мингалеева Г. Р. |
| Согласована  | Учебно-методический совет ИТЭ | 30.05.2023 | 9           | <br>Директор, к.т.н., доц.<br>Гапоненко С.О.   |
| Одобрена     | Ученый совет ИТЭ              | 30.05.2023 | 9           | <br>Директор, к.т.н., доц.<br>Гапоненко С.О.   |

## 1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины ФТД.01 «Валеология» является формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачами дисциплины являются:

- формирование у студентов представлений о здоровом образе жизни;
- развитие у студентов положительной мотивации к ведению здорового образа жизни;
- изучение принципов здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- изучение закономерностей формирования здоровья и здорового образа жизни.

Компетенции и индикаторы, формируемые у обучающихся:

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора   |
|---|---|
| УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 – Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний |

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Предшествующие дисциплины: элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Последующие дисциплины: Безопасность жизнедеятельности

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1. Структура дисциплины

Для очной формы обучения

| Вид учебной работы                    | Всего ЗЕ | Всего часов | Семестр |
|---------------------------------------|----------|-------------|---------|
|                                       |          |             | 2       |
| ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ         | 1        | 36          | 36      |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА*                    | -        | 20          | 20      |
| АУДИТОРНАЯ РАБОТА                     | 0,5      | 18          | 18      |
| Лекции                                | 0,5      | 18          | 18      |
| Практические (семинарские) занятия    |          |             |         |
| Лабораторные работы                   |          |             |         |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ   | 0,5      | 18          | 18      |
| Проработка учебного материала         | 0,5      | 18          | 18      |
| Курсовой проект                       |          |             |         |
| Курсовая работа                       |          |             |         |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 0        | 0           | 0       |
| Промежуточная аттестация:             |          |             | 3       |

### Для заочной формы обучения

| Вид учебной работы                         | Всего<br>ЗЕ | Всего<br>часов | Семестр   |
|--|-------------|----------------|-----------|
|  |             |                | 2         |
| <b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>       | <b>1</b>    | <b>36</b>      | <b>36</b> |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА*                         | -           | 11             | 11        |
| АУДИТОРНАЯ РАБОТА                          | 0,1         | 4              | 4         |
| Лекции                                     | 0,1         | 4              | 4         |
| Практические (семинарские) занятия         | -           | -              | -         |
| Лабораторные работы                        | -           | -              | -         |
| <b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b> | <b>1</b>    | <b>32</b>      | <b>32</b> |
| Проработка учебного материала              | 0,8         | 28             | 28        |
| Курсовой проект                            | -           | -              | -         |
| Курсовая работа                            | -           | -              | -         |
| Подготовка к промежуточной аттестации      | 0           | 4              | 4         |
| Промежуточная аттестация:                  |             |                | <b>3</b>  |

### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

| Разделы дисциплины | Всего часов | Распределение трудоемкости по видам учебной работы |           |          |           | Формы и вид контроля | Индексы индикаторов формируемых компетенций |
|--------------------|-------------|--|-----------|----------|-----------|----------------------|---|
|                    |             | лекции   | лаб. раб. | пр. зан. | сам. раб. |                      |   |
| Раздел 1           | 6           | 6  | -         | -        | 6         | <b>ТК1</b>           | УК-7.1 – 3                                  |
| Раздел 2           | 6           | 6  | -         | -        | 6         | <b>ТК2</b>           | УК-7.1 – 3                                  |
| Раздел 3           | 6           | 6  | -         | -        | 6         | <b>ТК3</b>           | УК-7.1 – 3,У                                |
| Зачет              | 0           |  |           |          | 0         | <b>ОМ</b>            | УК-7.1 – 3,У                                |
| <b>ИТОГО</b>       | <b>36</b>   | <b>18</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b> | <b>18</b> |                      |   |

### 3.3. Содержание дисциплины

**Раздел 1.** Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни.

Тема 1.1. Предмет, методы, задачи и основные понятия дисциплины

Тема 1.2. Место валеологии в системе наук. Предпосылки возникновения валеологии.

Тема 1.3. Государственные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни

**Раздел 2.** Принципы здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии.

Тема 2.1. Двигательная активность, рациональное питание.

Тема 2.2. Предупреждение вредных привычек, психологические основы здорового образа жизни.

Тема 2.3. Здоровьесберегающие технологии.

### Раздел 3. Образ жизни и здоровье

Тема 3.1. Собственная мотивация к ведению здорового образа жизни.  
Формирование здорового образа жизни

Тема 3.2. Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни

Тема 3.3 Рациональная организация жизнедеятельности при здоровом образе жизни.

#### 3.4. Тематический план практических занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

#### 3.5. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

#### 3.6. Курсовой проект /курсовая работа

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### 4. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, проводимых по балльно-рейтинговой системе (БРС).

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине                         | Уровень сформированности индикатора компетенции            |  |  |   |
|-----------------|----------------------------|---|--|--|--|---|
|                 |                            |   | Высокий  | Средний  | Ниже среднего  | Низкий  |
|                 |                            |   | от 85 до 100   | от 70 до 84  | от 55 до 69  | от 0 до 54  |
|                 |                            |   | Шкала оценивания   |  |  |   |
|                 |                            |   | отлично  | хорошо   | удовлетворительно  | неудовлетворительно   |
| УК-7            | УК-7.1                     | знать:  |  |  |  |   |
|                 |                            | основные принципы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии | Знает основные принципы здорового образа жизни             | Знает основные принципы здорового образа жизни, но при ответе допускает несколько не грубых ошибок | Плохо знает основные принципы здорового образа жизни, при ответе допускает множество мелких ошибок | Уровень знаний ниже минимальных требований, допускает грубые ошибки |
|                 |                            | мотивировать себя к ведению здорового образа жизни и применять            | Ведет здоровый образ жизни и применяет здоровьесберегающие | Имеет мотивацию к ведению здорового  | В целом демонстрирует мотивацию к ведению  | Не демонстрирует умение мотивации себя с                            |

|  |  |   |                        |              |   |                        |
|--|--|---|------------------------|--------------|---|------------------------|
|  |  | оздоровительные системы для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний | сберегающие технологии | образа жизни | здорового образа жизни, но допускает ошибки | здоровому образу жизни |
|--|--|---|------------------------|--------------|---|------------------------|

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины.

Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре разработчика.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Учебно-методическое обеспечение**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учебное пособие для вузов / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 192 с.

2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд. стер. - М. : Кнорус, 2022. - 239 с. - URL: <https://book.ru/book/942846>. - ISBN 978-5-406-09309-2. - Текст : электронный.

3. Чукаева, И. И., Основы формирования здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. И. Чукаева. — Москва : Русайнс, 2022. — 125 с. — ISBN 978-5-4365-9009-7. — URL: <https://book.ru/book/942557>. — Текст : электронный.

4. Дудченко, З. Ф. Валеология: Электронное учебное пособие : учебное пособие / З. Ф. Дудченко. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2008. — 150 с. — ISBN 978-5-94048-000-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/63751>

5. Основы валеологии : учебно-методическое пособие / составитель В. Г. Акчурин. — Уфа : БашГУ, 2020. — 82 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179919>

#### **5.1.2.Дополнительная литература**

1. Янова, М. Г. Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты : учебное пособие / М. Г. Янова, Т. А. Мартиросова, Е. Д. Кондрашова. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020. — 280 с. — ISBN 978-5-00102-420-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/184203>

2. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование :





учебное пособие / Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2006. - 336 с.

3. Валеологические основы профессиональной подготовки энергетика : научное издание / Л. Н. Осипова. - Казань : КГЭУ, 2003. - 96 с

4. Лапшина, М. В. Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии : учебно-методическое пособие / М. В. Лапшина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 94 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163540>

5. Петраков, М. А. Здоровый образ жизни : учебно-методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, С. В. Морозов. — Брянск : Брянский ГАУ, 2021. — 22 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/304223>

**БИБЛИОТЕКА  
КГЭУ**

## **5.2. Информационное обеспечение**

### **5.2.1. Электронные и интернет-ресурсы**

1. ЭБС «Лань»: электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://e.lanbook.com/> Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Портал «Открытое образование»: официальный сайт. – URL: <http://npoed.ru>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL:<http://elibrary.ru>. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

### **5.2.2. Профессиональные базы данных / Информационно-справочные системы**

1. Российская национальная библиотека: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2023. – URL: <http://nlr.ru/>

2. ГРАМОТА.РУ: справочно-информационный портал: сайт. – Москва, 2023. URL: <http://gramota.ru/>

3. «Гарант»: информационно-справочная система: сайт. – Москва, 2023. – URL: <http://www.garant.ru/>

4. «Консультант плюс»: информационно-справочная система: сайт. – Москва, 2023. – URL: <http://www.consultant.ru/>

### **5.2.3 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины**

1. Windows 7 Профессиональная (Pro) Пользовательская операционная система ЗАО "СофтЛайнТрейд" №2011.25486 от 28.11.2011 Неискл. право. Бессрочно.

2. LMS Moodle ПО для эффективного онлайн-взаимодействия преподавателя и студента Свободная лицензия Неискл. право. Бессрочно

3. Office Standard 2007 Russian OLP NL AcademicEdition+: офисные

приложения. Договор №21/2010 от 04.05.2010, лицензиар - ЗАО «Софт Лайн Трейд», тип (вид) лицензии - неискл. право, срок действия лицензии – бессрочно

## 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование вида учебной работы | Наименование учебной аудитории, специализированной лаборатории | Перечень необходимого оборудования и технических средств обучения  |
|----------------------------------|--|--|
| Лекции                           | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа      | Специализированная учебная мебель, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, компьютер (ноутбук), экран), демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия |
| Самостоятельная работа           | Компьютерный класс с выходом в Интернет В-600а                 | Специализированная учебная мебель на 30 посадочных мест, 30 компьютеров, технические средства обучения (мультимедийный проектор, компьютер (ноутбук), экран), видеокамеры, программное обеспечение   |
|                                  | Читальный зал библиотеки                                       | Специализированная мебель, компьютерная техника с возможностью выхода в Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС, экран, мультимедийный проектор, программное обеспечение  |

## 7. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета [www/kgeu.ru](http://www/kgeu.ru). Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом



жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);

- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;

- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;

- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;

- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;

- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;

- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;

- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;

- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

## **8. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися.**

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);

- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

*Гражданское и патриотическое воспитание:*

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

*Духовно-нравственное воспитание:*

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;

- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;

- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

*Культурно-просветительское воспитание:*

- формирование эстетической картины мира;

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;

- повышение познавательной активности обучающихся.

*Научно-образовательное воспитание:*

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;

- формирование умения получать знания;

- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

**Вносимые изменения и утверждения на новый учебный год**

| №<br>П/П | № раздела внесения<br>изменений | Дата внесения<br>изменений | Содержание изменений | «Согласовано»<br>Зав. каф.<br>реализующей<br>дисциплину | «Согласовано»<br>председатель УМК<br>института<br>(факультета), в состав<br>которого входит<br>выпускающая |
|----------|---------------------------------|----------------------------|----------------------|---|--|
| 1        | 2                               | 3                          | 4                    | 5   | 6  |
| 1        |                                 |                            |                      |   |  |
| 2        |                                 |                            |                      |   |  |
| 3        |                                 |                            |                      |   |  |

*Приложение к рабочей  
программе дисциплины*



**КГЭУ**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
по дисциплине**

ФТД.01 Валеология

---

Направление  
подготовки

13.03.03 Энергетическое машиностроение

Квалификация

Бакалавр

г. Казань, 2023

Оценочные материалы по дисциплине ФТД.01 «Валеология», предназначены для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенций.

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля (ТК) и промежуточной аттестации, проводимых по балльно-рейтинговой системе (БРС).

## 1. Технологическая карта

### Семестр 2

| Наименование раздела  | Формы и вид контроля | Рейтинговые показатели |                            |                     |                            |                      |                            |              |                          |
|---|----------------------|------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|--------------|--------------------------|
|   |                      | I текущий контроль     | Дополнительные баллы к ТК1 | II текущий контроль | Дополнительные баллы к ТК2 | III текущий контроль | Дополнительные баллы к ТК3 | Итого        | Промежуточная аттестация |
| <b>Раздел 1. « Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни»</b>          | <b>ТК1</b>           | <b>15</b>              | <b>0-15</b>                |                     |                            |                      |                            | <b>15-30</b> | <b>15-30</b>             |
| Опрос по разделу  |                      | 5                      | 0-15                       |                     |                            |                      |                            |              |                          |
| Доклад  |                      | 10                     |                            |                     |                            |                      |                            |              |                          |
| <b>Раздел 2. « Принципы здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии»</b> | <b>ТК2</b>           |                        |                            | <b>20</b>           | <b>0-15</b>                |                      |                            | <b>20-35</b> | <b>20-35</b>             |
| Опрос по разделу  |                      |                        |                            | 10                  | 0-15                       |                      |                            |              |                          |
| Доклад  |                      |                        |                            | 10                  |                            |                      |                            |              |                          |
| <b>Раздел 3. « Образ жизни и здоровье »</b>   | <b>ТК3</b>           |                        |                            |                     |                            | <b>20</b>            | <b>0-15</b>                | <b>20-35</b> | <b>20-35</b>             |
| Опрос по разделу  |                      |                        |                            |                     |                            | 10                   | 0-15                       |              |                          |
| Выполнение индивидуальных заданий (реферат)   |                      |                        |                            |                     |                            | 10                   |                            |              |                          |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>   | <b>ОМ</b>            |                        |                            |                     |                            |                      |                            |              | <b>0-45</b>              |

## 2. Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине | Уровень сформированности индикатора компетенции |             |               |            |
|-----------------|----------------------------|---|---|-------------|---------------|------------|
|                 |                            |   | Высокий   | Средний     | Ниже среднего | Низкий     |
|                 |                            |   | от 85 до 100                                    | от 70 до 84 | от 55 до 69   | от 0 до 54 |
|                 |                            |   | Шкала оценивания                                |             |               |            |



|      |        |  | отлично   | хорошо   | удовлетворительно  | неудов-летвори-тельно   |            |
|------|--------|--|---|--|--|---|------------|
|      |        |  | зачтено   |  |  |   | не зачтено |
| УК-7 | УК-7.1 | знать:   |   |  |  |   |            |
|      |        | основные принципы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии  | Знает основные принципы здорового образа жизни                        | Знает основные принципы здорового образа жизни, но при ответе допускает несколько не грубых ошибок | Плохо знает основные принципы здорового образа жизни, при ответе допускает множество мелких ошибок | Уровень знаний ниже минимальных требований, допускает грубые ошибки |            |
|      |        | уметь:   |   |  |  |   |            |
|      |        | мотивировать себя к ведению здорового образа жизни и применять оздоровительные системы для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний | Ведет здоровый образ жизни и применяет здоровьесберегающие технологии | Имеет мотивацию к ведению здорового образа жизни   | В целом демонстрирует мотивацию к ведению здорового образа жизни, но допускает ошибки              | Не демонстрирует умение мотивации себя с здоровому образу жизни     |            |

Зачет выставляется за общее понимание разделов и тем, последовательное изложение материала во время доклада грамотным языком с точным использованием терминологии, полное и логичное раскрытие темы в реферате с иллюстрациями.

Критериями оценки выполнения дополнительного задания, согласно достигнутого уровня, являются:

**Высокий уровень:** ответ на задаваемый вопрос – полный, развернутый, изложен грамотным языком с точным использованием терминологии, обучающийся реагирует на вопросы и способен поддерживать диалог; содержание темы в докладе и реферате раскрыто в полном объеме, материал изложен грамотным языком с точным использованием терминологии.

**Средний уровень:** в ответе на вопрос показано общее понимание вопроса, достаточное для дальнейшего изучения программного материала, ответ изложен грамотным языком, допущены некоторые ошибки в использовании терминологии; содержание темы в докладе и реферате раскрыто в полном объеме.

**Ниже среднего уровень:** Ответ на поставленный вопрос - неполный, отмечена непоследовательность изложения материала, при ответе на вопрос имелись затруднения и допущены ошибки в определении понятий и в

использовании терминологии, при изложении материала есть негрубые лексико-грамматические ошибки; содержание темы в докладе и реферате раскрыто не в полном объеме.

### 3. Перечень оценочных средств

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства  | Описание оценочного средства                          |
|----------------------------------|---|---|
| Доклад (Дкл), сообщение (Сбщ)    | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы | Темы докладов, сообщений                              |
| Опрос по разделам (темам)        | Знание основных понятий темы/раздела/дисциплины   | Перечень определений основных понятий темы/дисциплины |
| Реферат (Рфр)                    | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы            | Темы рефератов  |

### 4. Перечень контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

#### Для текущего контроля ТК:

Проверяемая компетенция: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.1 – Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

#### Примерные вопросы для устного опроса:

1. Предмет дисциплины «Валеология».
2. Методы, применяемые в валеологии.
3. Задачи дисциплины «Валеология».
4. Основные понятия дисциплины «Валеология».
5. Место валеологии в системе наук.

#### Примерны вопросы для дополнительных баллов по разделу:

Высокий уровень (13-15 баллов):

1. Исследование состояния здоровья

2. Оценка состояния состоя резервов здоровья человека
3. Формирование установки на здоровый образ жизни
4. Направления науки «Валеология»
5. Концепция науки «Валеология»

Средний уровень (8-12 баллов):

1. Отношение к своему здоровью разных слоев населения
2. Здоровье детей
3. Биология, экология и валеология. В чем сходства и различия?
4. Философия и валеология
5. Дифференциация валеологии

Ниже среднего уровень (0-7 баллов):

1. Отношение к своему здоровью
2. Объект изучения в валеологии
3. Биология и валеология
4. Экология и валеология
5. Медицина и валеология

**Примерные темы докладов:**

1. Предпосылки возникновения валеологии.
2. Классификация валеологии.
3. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни
4. Валеологический анализ факторов здоровья
5. История возникновения «Валеологии».

**Для текущего контроля ТК2:**

Проверяемая компетенция: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.1 – Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

**Примерные вопросы для устного опроса:**

1. Двигательная активность.
2. Рациональное питание.
3. Здоровый сон
4. Предупреждение вредных привычек
5. Психологические основы здорового образа жизни.

**Примерны вопросы для дополнительных баллов по разделу:**

Высокий уровень (13-15 баллов):

1. Человек как результат биологической эволюции
2. Цивилизация, образ жизни и здоровье человека
3. Валеологический подход к определению «норма здоровья»
4. Роль двигательной активности в биологической эволюции

## 5. Двигательная активность и психофизические функции

Средний уровень (8-12 баллов):

1. Роль генетических факторов в жизни человека
2. Состояние окружающей среды и здоровье населения
3. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика
4. Выносливость, ловкость и гибкость как двигательные качества
5. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма

Ниже среднего уровень (0-7)баллов:

1. Йога как здоровьесберегающая технология
2. Музыкаотерапия как здоровьесберегающая технология
3. Светотерапия как здоровьесберегающая технология
4. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология
5. Массаж как здоровьесберегающая технология

### **Примерные темы докладов:**

1. Эволюционные предпосылки двигательной активности
2. Физиологические основы физической культуры
3. Индивидуальные особенности человека
4. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека
5. Рациональное питание современного человека

### **Для текущего контроля ТКЗ:**

Проверяемая компетенция: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.1 – Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

### **Примерные вопросы для устного опроса:**

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Собственная мотивация к ведению здорового образа жизни.
3. Формирование здорового образа жизни
4. Предпосылки здорового образа жизни
5. Рациональная организация жизнедеятельности при здоровом образе жизни.

### **Примерны вопросы для дополнительных баллов по разделу:**

Высокий уровень (13-15 баллов):

1. Проблемы здоровья населения в России
2. Место валеологии в профилактике заболеваний
3. Проблема личной ответственности человека за свое здоровье
4. Личностно-мотивационная установка человека на здоровый образ жизни
5. Валеологическая культура

Средний уровень (8-12 баллов):

1. Индивидуализация здорового образа жизни
2. Образ жизни родителей и наследственность
3. Экологические факторы здоровья и наследственность
4. Критерии здоровья человека
- 5.

Ниже среднего уровень (0-7)баллов:

1. Здоровый образ жизни человека
2. Возраст и образ жизни
3. Пол и образ жизни
4. Генотип и образ жизни
5. Здоровый образ жизни моей семьи

### **Примерные темы рефератов:**

1. Факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда
2. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности
3. Рациональная организация жизнедеятельности студента
4. Валеологические основы закаливания
5. Валеологический анализ факторов здоровья

### **Вопросы для промежуточной аттестации:**

1. Предмет, методы, задачи и основные понятия дисциплины
2. Место валеологии в системе наук. Предпосылки возникновения валеологии.
3. Эволюционные предпосылки принципов здорового образа жизни
4. Государственные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни
5. Физиологические основы принципов здорового образа жизни
6. Двигательная активность, рациональное питание.
7. Место двигательной активности и рационального питания в жизнедеятельности человека
8. Предупреждение вредных привычек, психологические основы здорового образа жизни.
9. Здоровьесберегающие технологии.
10. Валеологические основы здоровьесберегающих технологий
11. Собственная мотивация к ведению здорового образа жизни.
12. Формирование здорового образа жизни
13. Предпосылки здорового образа жизни
14. Здоровый образ жизни современного человека
15. Рациональная организация жизнедеятельности при здоровом образе жизни.
16. Сравнительный анализ рациональной организации жизнедеятельности работника умственного и физического труда
17. Сравнительный анализ рациональной организации жизнедеятельности студента, школьника и пенсионера

18. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности
19. Валеологический анализ генетических факторов здоровья
20. Индивидуальные особенности человека и здоровый образ жизни