

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ВАЛЕОЛОГИЯ»**

Направление подготовки  
43.03.01 Сервис  
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Экономика предприятий сервиса

Форма обучения  
заочная  
4,5 года

Гатчина  
2017

Рабочая программа по дисциплине «Валеология» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, направленность (профиль) образовательной программы – Экономика предприятий сервиса

Уровень бакалавриата

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: профессор кафедры, доктор медицинских наук, профессор кафедры управления социальными и экономическими процессами



Светличная Г.Н.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры управления социальными и экономическими процессами «26» августа 2017 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой  / Заборовская О.В.

Руководитель ОП  / Селиванова Л.А.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	9
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	9
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	10
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	12
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	13
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	14
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	15
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	19
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	19

## 1. Пояснительная записка

Курс «Валеология» занимает важное место при подготовке бакалавров по направлению 43.03.01 «Сервис».

Одной из центральных проблем совершенствования индустрии социально-культурного сервиса, как одной из ведущих отраслей социально-экономического развития нашего государства, является проблемы подготовки квалифицированных кадров.

Поэтому валеологическое образование, знание основ валеологии, формирования, сохранения здоровья человека, а также основ здорового образа жизни, создание здоровьесберегающих условий и внедрения этих технологий, является неотъемлемой составляющей высшего профессионального образования работников сферы социально-культурного сервиса XXI века.

Полученные данные позволят студентам в последующем повысить качества своей деятельности и эффективно применять приобретенные знания, умения и навыки в своей разнообразной, многофункциональной работе.

Целью освоения дисциплины «Валеология» является формирование системного образования и мышления по вопросам валеологии у специалистов сферы сервиса.

Для реализации поставленной цели и успешного изучения дисциплины предстоит решить ряд учебных задач.

Задачи дисциплины:

- ✓ Изучить теоретические и методологические принципы валеологии, валеологического образования;
- ✓ Освоить методы мониторинга здоровья;
- ✓ Освоить основы формирования культуры здоровья;
- ✓ Овладеть элементарными методами самодиагностики, самопознания и самокоррекции;
- ✓ Сформировать систему знаний здорового образа жизни;
- ✓ Изучить здоровьесберегающие режимы человека, способы внедрения здоровьесберегающих условий и технологий.

Причиной ухудшения здоровья населения в последние два десятилетия является комплекс факторов: неблагоприятная социально-экономическая обстановка в стране, многочисленные стрессовые перегрузки, отрицательное воздействие окружающей среды, появление большого количества новых ранее редко встречаемых заболеваний, приводящей к снижению продолжительности жизни, особенно, у мужчин. Современная система образования непосредственно сама усугубляет состояние здоровья не очень крепкого подрастающего поколения и способствует развитию так

называемых «школьных» факторов риска, что приводит различного рода заболеваниям.

Кроме того, до настоящего времени отсутствует система непрерывного валеологического образования, формирующая новое мировоззрение человека по отношению к себе, к обществу, окружающей среде, формирующая саногенное мышление специалистов новой формации.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Дисциплина Б1.Б.19 «Валеология» участвует в формировании следующей компетенции (следующих компетенций):

<p>ОК-7—способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды, активного долголетия здорового образа жизни и профилактики заболеваний</p>	<p><b>Знать:</b> Основы здорового образа жизни, активного долголетия. Основы профилактики заболеваний, включая профессиональные</p> <p><b>Уметь:</b> Формировать личную валеологическую программу сохранения здоровья, профилактики заболеваний; Вести пропаганду здорового образа жизни и активного долголетия</p> <p><b>Владеть:</b> методиками повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>
---	--

## **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.Б.19.«Валеология» является общекультурной компетенцией обязательной дисциплиной базовой части учебного плана подготовки студентов по направлению *43.03.01 Сервис*.

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
ОК-7	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Дисциплина является последней в формировании компетенции

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины «Валеология» составляет 3 зачетных единицы или 108 академических часов.

Семестр		№ 4
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		108/3
Контактная работа	Лекции	6
	Практические занятия	4
	Лабораторные занятия	2
Самостоятельная работа		94
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	2

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	лекции	практич. занятия	лабор. занятия	самост. работа	
2 курс							
1.	Теоретико-методологические аспекты валеологии.	18	2	2	-	33	Этимология понятия валеологии. Нормативно-методическая база. Понятие «здоровья». Здоровья населения России. Медико-физиологические особенности человека. Возрастные периоды. Факторы, влияющие на здоровье. История вопроса. Валеология как методологическая основа обеспечения полноценной

							социальной профессиональной деятельности;
2.	Здоровый образ жизни и активное долголетие и их пропаганда. Повышение работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.	28	2	2	-	31	Здоровьесберегающие режимы: смена деятельности; охрана питьевой воды; здорового питания; режим движения; Охраны сенсорных систем; Охраны высшей нервной деятельности. Репродуктивное здоровье. Валеологические практикумы. Показатели здоровья человека методики, оценка, интерпретация. Основы профилактики заболеваний, включая профессиональные заболевания. Основы здорового образа жизни, активного долголетия. Пропаганда здорового образа жизни, активного долголетия. Методики повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности;
3.	Вопросы организации создания здоровьесберегающих условий и внедрения здоровьесберегающих технологий. Формирование личной валеологической программы сохранения здоровья, профилактики заболеваний.	26	2	-	2	30	Создание валеологических здоровьесберегающих условий. Внедрение валеологических технологий. Основы знаний методов и практик самодиагностики, самокоррекции. Критерии оценки здоровья. Оказание первой помощи. - Формирование личной валеологической программы сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
	Экзамен			2			
Итого		108	6	4	2	94	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### Самостоятельная работа студентов на очной форме обучения

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля*
1.	Проработка теоретического материала по конспектам лекций, рекомендованной литературе, дополнительным источникам информации	25	Консультация преподавателя, устное собеседование
2.	Подготовка к практическим занятиям: поиск необходимой информации, обработка информации	24	Представление информации в обработанном виде
3.	Подготовка к текущей аттестации (тестирование и написание контрольной работы)	15	Тесты, контрольная работа
4.	Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к экзамену, итоговый тест, ситуационные задачи)	30	Устное собеседование, Тестирование, ситуационные задачи

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Абаскалова Н. П. Физиологические основы здоровья: Учеб.пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=429950>
2. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва :КноРус, 2016. — 307 с. — Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/919216/view2/1>
3. Прохорова Э. М. Валеология : учеб.пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).<http://znanium.com/bookread2.php?book=811150>
4. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Валеология»



## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины «Валеология» направлен на формирование следующей компетенции:

*ОК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний*

#### **Этапы формирования компетенции ОК-7**

1 этап	2 этап
Элективные курсы по физической культуре и спорту (1 курс)	Физическая культура и спорт (2 курс)
	<b>Валеология</b> (2 курс)

**7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования,  
описание шкал оценивания**

Шкала оценивания	Компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительн о»(0-54 баллов)	Оценка «удовлетворительно» / (55-69 баллов)	Оценка «хорошо» (70- 84 балла)	Оценка «отлично»(85- 100 баллов)
2 этап						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-7	<b>Знания:</b> Основы здорового образа жизни, активного долголетия. Основы профилактики заболеваний, включая профессиональные.	Не знает: Основы здорового образа жизни, активного долголетия. Основы профилактики заболеваний, включая профессиональные	Частично знает: Основы здорового образа жизни, активного долголетия. Основы профилактики заболеваний, включая профессиональные	Знает на базовом уровне: Основы здорового образа жизни, активного долголетия. Основы профилактики заболеваний, включая профессиональные	Показывает высокий уровень знаний: Основ здорового образа жизни, активного долголетия. Основ профилактики заболеваний, включая профессиональные
		<b>Умения:</b> Формировать личную валеологическую программу сохранения здоровья, профилактики заболеваний; Вести пропаганду здорового образа жизни и активного долголетия-	Не умеет: Формировать личную валеологическую программу сохранения здоровья, профилактики заболеваний; Вести пропаганду здорового образа жизни и активного долголетия	Частично умеет: Формировать личную валеологическую программу сохранения здоровья, профилактики заболеваний; Вести пропаганду здорового образа жизни и активного долголетия	Показывает базовые умения: Формировать личную валеологическую программу сохранения здоровья, профилактики заболеваний; Вести пропаганду здорового образа жизни и активного долголетия	Показывает высокий уровень умения: Формировать личную валеологическую программу сохранения здоровья, профилактики заболеваний; Вести пропаганду здорового образа жизни и активного долголетия

		<b>Навыки:</b> Методиками повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности;	Не владеет методиками: повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности;	Имеет некоторые навыки: Применения методик повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности;	Владеет методиками: повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности;	Показывает высокий уровень владения методиками: повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности;
--	--	---	--	--	--	--

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ, ПРАВА И  
ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Управления социальными и экономическими процессами»

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1**

Дисциплина «Валеология»

2017-2018уч.год

Теоретические вопросы:

1. Этимология валеологии. Причины возникновения. История вопроса. Ученые России.
2. Методы аутотренинга. Один из способов аутотренинга.

Практико-ориентированное задание:

1. Покажите 2-3 упражнения для профилактики последствий гиподинамии, которые можно выполнить на рабочем месте специалиста по приёму заказов в сервисной службе.

*Зав.кафедрой д.э.н., проф. Заборовская О.В. \_\_\_\_\_*  
(подпись)

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ, ПРАВА И  
ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Управления социальными и экономическими процессами»

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2**

Дисциплина «Валеология»

2017-2018уч.год

Теоретические вопросы:

1. Определение науки валеологии. Междисциплинарный подход валеологического образования.
2. Методы очистки воды.

Практико-ориентированное задание:

1. Правило и методика определения соматометрических показателей здоровья. Индекс Кетле (ИМТ), расчет, интерпретация.

*Зав.кафедрой д.э.н., проф. Заборовская О.В. \_\_\_\_\_*  
(подпись)

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ, ПРАВА И  
ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Управления социальными и экономическими процессами»

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3**

Дисциплина «Валеология»

2017-2018уч.год

Теоретические вопросы:

1. Определение здоровья. Пирамида здоровья. Состояние здоровья в России.
2. Способы охраны сенсорных систем.

Практико-ориентированное задание:

1. Предложите основные мероприятия по повышению работоспособности и профилактике профессиональных заболеваний для администратора досугового центра. *Зав.кафедрой д.э.н.,*

*проф. Заборовская О.В. \_\_\_\_\_*  
(подпись)

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, письменные задания, лабораторные работы.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ			
	Минимальный	Основной	Продвинутый
<i>Баллы</i>	55-69	70-84	85-100
<i>Оценка</i>	3	4	5

Оценка **5 («отлично», 85-100 баллов)** ставится обучающимся, которые при ответе:

- обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала;
- демонстрируют знание современной учебной и научной литературы;

- способны творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- владеют понятийным аппаратом;
- демонстрируют способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной в билете проблематики;
- подтверждают теоретические постулаты примерами

Оценка **4 («хорошо», 70-84 балла)** ставится обучающимся, которые при ответе:

- обнаруживают твёрдое знание программного материала;
- усвоили основную и наиболее значимую дополнительную литературу;
- способны применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- допускают отдельные погрешности и неточности при ответе.

Оценка **3 («удовлетворительно», 55-69 баллов)** ставится обучающимся, которые при ответе:

- в основном знают программный материал в объёме, необходимом для предстоящей работы по профессии;
- в целом усвоили основную литературу;
- допускают отдельные погрешности в ответе на вопросы.

Оценка **2 («неудовлетворительно», 0-54 балла)** ставится обучающимся, которые при ответе:

- обнаруживают значительные пробелы в знаниях основного программного материала;
- допускают принципиальные ошибки в ответе на вопросы;
- демонстрируют незнание теории и практики профессиональной деятельности.

Основанием для **недопуска** к экзамену является то, что обучающийся во время семестра не набрал установленного минимума баллов – 55 баллов.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) нормативно-правовые акты:**

- 1) Федеральный Закон Российской Федерации от 21.11.11 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
- 2) Федеральный Закон от 23.02.2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий табака»
- 3) Приказ Минздравсоцразвития России от 4.05.12г. № 477 «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь и перечень мероприятий по оказанию первой помощи»

4) Постановление Правительства Российской Федерации от 4.10.12 г. «Об утверждении правил предоставления медицинским организациям платных медицинских услуг»

**б) основная литература:**

1. Абаскалова Н. П. Физиологические основы здоровья: Учеб.пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=429950>

2. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва :КноРус, 2016. — 307 с. — Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/919216/view2/1>

3. Прохорова Э. М. Валеология : учеб.пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).<http://znanium.com/bookread2.php?book=811150>

**в) дополнительная литература:**

1. Алексеева Н. А. Здоровьеориентированное управление стратегическим развитием вуза / Алексеева Н.А., Торопова Н.А., - 2-е изд., стереотипное - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 137 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=548118>

2. Журавлева И. В. Здоровье студентов: социологический анализ: Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 272 с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=425620>

3. Светличная Г.Н. Методология внедрения современных инновационных практик и технологий в деятельность социальных учреждений различного профиля. В кн. Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения. Мат. международной научно-практической конференции.- СПб: СПбГИПСР,2017.197-199 с.

4. Светличная Г.Н. Развитие и внедрение валеологического образования в различные сферы деятельности. В кн. «Здоровье человека-7» Мат. VII международного научного конгресса валеологов. СпбГМУ, 2014, 101-105 с.

5. Светличная Г.Н., Основы доврачебной медицинской помощи. Методическое пособие для студентов. ГИЭФПТ; Гатчина,2011-2017-40с.

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Валеология. Журнал <http://journal.valeo.sfedu.ru/#contents>
2. Валеология. Медицинский портал о здоровье. <http://valeologija.ru/>
3. Всемирная организация здравоохранения // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/ru/>
4. Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rosminzdrav.ru/>

5. Фонд социального страхования Российской Федерации // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fss.ru/>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, экзамену.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и экзамену рекомендуется систематизировать знания, изображая их в табличном, графическом или схематичном виде. Это позволит установить взаимосвязь изучаемых явлений, упростит задачу запоминания материала, облегчит процесс практического применения полученных знаний.

Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков. При подготовке к практическому занятию следует заблаговременно обеспечить наличие необходимо для данного занятия материала, самостоятельно повторить ранее изученные темы.

Для успешного освоения дисциплины важным является умение работать с терминами и их определениями. Для работы с терминологией эффективным является использование как учебной и научной литературы, так и юридических и философских словарей.



Работа с терминами может осуществляться как в форме составления собственных тематических словариков для удобства и скорости поиска необходимого термина. С этой целью необходимо каждый новый встречающийся термин записывать и во время подготовки к семинарским и практическим занятиям указывать соответствующее определение. В случае возникновения сложности выбора определения из имеющегося объема в рамках научного знания необходимо задавать вопросы преподавателю в рамках лекционных и практических занятий.

При подготовке к промежуточному или итоговому тестированию необходимо изучить теоретический и практический материал. Тестовые задания (с перечнем возможных вариантов ответов, среди которых хотя бы один ответ является неверным) обеспечивают структурность мышления, вынужденного выбрать из предложенных вариантов ответ все правильные варианты. Тестовые задания на установления соответствия подразумевают необходимость проявления не только знания учебного материала, но и умения применять правила формальной логики. Тестовые задания на упорядочение направлены на установление логической последовательности рассматриваемых явлений (времени существования явлений, расположения структурных элементов правовых документов и т.п.).

Эффективным способом для подготовки к тестированию является работа обучающегося по решению тестовых заданий, предоставленных для самостоятельной работы. Также при подготовке к такой форме контроля знаний, как решение тестовых заданий, следует самостоятельно попытаться проработать рассматриваемые в дисциплине вопросы в форме составления тестовых заданий.

Лабораторные работы - самостоятельная практическая работа и исследование учащихся в ВУЗе с целью углубления и закрепления теоретических знаний, развития навыков самостоятельной работы, экспериментирования. Лабораторные работы позволяют определить, насколько учащиеся овладели знаниями, а также приобрели умения и навыки, необходимые им в последующей познавательной и трудовой деятельности.

Прежде чем приступить к выполнению лабораторной работы обучающиеся получают методические указания:

1. Повторить теоретические вопросы по теме, исследуемой на лабораторных занятиях
2. Выполнить предложенный вариант в последовательности, указанной в практикуме
3. Ответить на контрольные вопросы
4. Подготовить краткий отчет(заключение).

Выполняя последовательность описанных в практикуме шагов, обучающийся должен как можно точнее следовать предложенной инструкции. Отчет к лабораторным работам должен содержать:

1. название и цель работы
2. Задание к лабораторной работе.

3. Краткие теоретические сведения.
4. Описание последовательности действий, произведенных при выполнении работы (ход работы).
5. Результаты выполнения лабораторной работы в электронном варианте или распечатанные.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине «Валеология» включают в себя следующие виды занятий:

- интерактивные лекции, предполагают использование метода проблемного изложения. При таком подходе лекция становится похожей на диалог, преподавание имитирует исследовательский процесс (выдвигаются первоначально несколько ключевых постулатов по теме лекции, изложение выстраивается по принципу самостоятельного анализа и обобщения студентами учебного материала). Эта методика позволяет заинтересовать студента, вовлечь его в процесс обучения. Противоречия научного познания раскрываются посредством постановки проблемы. Учебная проблема и проблемная ситуация являются основными структурными компонентами проблемного обучения. Перед началом изучения определенной темы курса ставится перед студентами проблемный вопрос или дается проблемное задание. Стимулируя разрешение проблемы, преподаватель снимает противоречия между имеющимся ее пониманием и требуемыми от студента знаниями. Эффективность такого метода в том, что отдельные проблемы могут подниматься самими студентами. Главный успех данного метода в том, что преподаватель добивается от аудитории «самостоятельного решения» поставленной проблемы. Организация проблемного обучения представляется достаточно сложной, требует значительной подготовки лектора. Однако на начальном этапе использования этого метода его можно внедрять в структуру готовых, ранее разработанных лекций, практических занятий как дополнение.

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Групповые дискуссии используются при оценке обучающимися подготовленных докладов, а также в процессе коллективного обсуждения результатов выполнения индивидуальных творческих заданий.

При подготовке к экзамену следует иметь в виду, что он является итоговой формой контроля по изучению данной учебной дисциплины. Экзамен подразумевает максимальную концентрацию знаний и умений, предполагающих полное изучение материала дисциплины.

Экзамен проводится в форме устного собеседования и выполнения письменного задания, либо теста.

Оценочные и методические материалы по дисциплине представлены в ФОММ.

Решение преподавателя об итоговой оценке принимается по результатам устного ответа и выполненного письменного (тестового) задания, в зависимости от шкалы оценки.

Рекомендуется активно использовать электронные библиотечные системы, а также тематические порталы и сайты сети Интернет.

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

#### Программное обеспечение:

1. Операционная система (Microsoft Windows Проприетарная);
2. Пакет офисных программ Microsoft Office (Проприетарная);
3. Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader GNU Lesser General Public License);
4. Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack GNU Lesser General Public License);
5. Web-браузер (Mozilla Firefox GNU Lesser General Public License);
6. Антивирус (Касперский Open Space Security Проприетарная);

#### Информационные справочные системы:

- 1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;
- 2) Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

### **12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41 (ул. Рошинская, 5)	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением № 41	17
3.	Специализированные аудитории:	
	Межкафедральная лаборатория сервисных и социальных технологий / Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового	1

проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 10а (ул. Рощинская, 5)		
4.	Технические средства обучения:	
экран настенный № 10а		1
мультимедийный проектор № 10а		1
компьютер с программным обеспечением № 10а		4
наглядные пособия № 10а		
6.	Специализированные аудитории:	
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 7 (ул. Рощинская, 5)		1

Пронумеровано и  
прошито 10 листов

Зав. УМО

М.Г. Ковалева

