

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.5 Валеологическое сопровождение учебного процесса в образовательных учреждениях

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Мукина Екатерина Юрьевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	13
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	15
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	16

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен проводить учебные занятия, опираясь на современные концепции здоровьесбережения, теоретико-практических основ школьной гигиены, с учетом медико-биологических закономерностей функционирования организма, а также особенностей климато-географических и экологических условий региона

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способен проводить учебные занятия, опираясь на современные концепции здоровьесбережения, теоретико-практических основ школьной гигиены, с учетом медико-биологических закономерностей функционирования организма, а также особенностей климато-географических и экологических условий региона	Проводит учебные занятия, в соответствии с концепцией здоровьесбережения, формирует мотивационную заинтересованность учащихся в здоровом образе жизни, участвует в разработке системы оптимальных условий для прохождения учащимися образовательного маршрута, реализуемого школой

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен проводить учебные занятия, опираясь на современные концепции здоровьесбережения, теоретико-практических основ школьной гигиены, с учетом медико-биологических закономерностей функционирования организма, а также особенностей климато-географических и экологических условий региона

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Заочная (семестр)						
		3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9

1	Биохимия двигательной деятельности	+							+						
2	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности					+							+		
3	Ознакомительная практика		+	+						+	+				
4	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни							+							+
5	Педагогическая практика				+	+	+	+				+	+	+	+
6	Экологические проблемы региона			+							+				

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Валеологическое сопровождение учебного процесса в образовательных учреждениях» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Валеологическое сопровождение учебного процесса в образовательных учреждениях» изучается в 9 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	32	12
Лекции (Лекции)	16	6
Практические (Практ. раб.)	16	6
Самостоятельная работа (СР)	40	56
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
9 семестр								
1	Основные понятия и положения медицины. Проблемы здоровья детей.	2	1	2	1	6	9	Опрос

2	Общие принципы построения профилактических программ.	2	1	2	1	6	9	Опрос
3	Основные факторы риска.	3	1	3	1	6	9	Опрос; Тестирование
4	Профилактика ряда хронических неинфекционных заболеваний	3	1	3	1	6	9	Опрос
5	Профилактика инфекционных заболеваний	3	1	3	1	8	10	Опрос; Тестирование
6	Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды.	3	1	3	1	8	10	Опрос; Тестирование

Тема 1. Основные понятия и положения медицины. Проблемы здоровья детей. (ПК-1)

Лекция.

Значение освоения медицинских знаний для педагога. Понятия здоровья, болезни, преморбидного состояния, здорового образа жизни, профилактики

Практическое занятие.

Общие закономерности развития заболеваний. Основные патологические процессы. Факторы, влияющие на здоровье. Возрастные особенности и показатели индивидуального здоровья. Признаки нарушения здоровья ребенка. Группы здоровья. Основные показатели популяционного здоровья. Роль человека и государства в его укреплении.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Основные программные документы организаций, работающих в области охраны здоровья.
- 2 2. Признаки нарушения здоровья ребенка.
- 3 3. Группы здоровья. Основные показатели популяционного здоровья.
- 4 4. Роль человека и государства в его укреплении.

Тема 2. Общие принципы построения профилактических программ. (ПК-1)

Лекция.

Факторы риска. Качество жизни. Общие принципы организации профилактических программ. Организация профилактических программ в учебных заведениях.

Практическое занятие.

Организация профилактических мероприятий в лечебно-профилактических учреждениях. Организация профилактических программ на рабочем месте. Санитарно-гигиеническое просвещение. Диспансеризация. Психологические аспекты построения профилактических программ

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Этические аспекты построения профилактических программ.
- 2 2. Профилактика с точки зрения доказательной медицины.
- 3 3. Оценка качества профилактических программ

Тема 3. Основные факторы риска. (ПК-1)

Лекция.

Экологические факторы риска. Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни. Физическая культура и здоровый образ жизни

Практическое занятие.

Рациональное питание. Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания. Основные нутриенты. Жиры. Белки. Пищевые волокна. Витамины, минеральные вещества и факультативные нутриенты. Вода и соль. Основные принципы организации рационального питания. Аддитивные расстройства. Курение табака (никотина) и его вред для здоровья. Алкоголь и связанные с ним проблемы. Наркотические вещества и их влияние на здоровье.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Экологические факторы риска.
- 2 2. Патологический гемблинг.
- 3 3. Пищевые аддикции.
- 4 4. Интернет-зависимость. Сообщества: субкультуры, социальные сети.

Тема 4. Профилактика ряда хронических неинфекционных заболеваний (ПК-1)

Лекция.

Профилактика изменений веса. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Практическое занятие.

Профилактика изменений веса. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Профилактика сахарного диабета 2 типа. Профилактика хронических бронхо-легочных заболеваний. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Профилактика онкологических заболеваний.
- 2 2. Профилактика заболеваний глаз.

Тема 5. Профилактика инфекционных заболеваний (ПК-1)

Лекция.

Международные медико-санитарные правила. Основы иммунопрофилактики.

Практическое занятие.

Профилактика сезонных эпидемий гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций. Профилактика кишечных инфекций. Профилактика инфекций, передающихся половым путем. Профилактика ВИЧ/СПИДа. Профилактика туберкулеза. Профилактика кори.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Профилактика краснухи.
- 2 2. Профилактика вирусных гепатитов.
- 3 3. Профилактика кишечных гельминтозов.

Тема 6. Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды. (ПК-1)

Лекция.

Планирование семьи. Профилактические мероприятия для детей.

Практическое занятие.

Охрана здоровья матерей и новорожденных. Обеспечение рационального питания. Профилактика инфекционных заболеваний. Обеспечение оптимальной физической среды. Профилактические мероприятия для подростков. Охрана здоровья подростков. Профилактика травм и насилия. Обеспечение психосоциального развития и психического здоровья детей и подростков.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Профилактические мероприятия для лиц среднего возраста.

Профилактические мероприятия для лиц пожилого и старческого возраста

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

9 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основные понятия и положения медицины. Проблемы здоровья детей.	Опрос	10	10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 7-5 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
2.	Общие принципы построения профилактических программ.	Опрос	10	10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-7 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается

3.	Основные факторы риска.	Опрос	10	<p>10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>7-5 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
4.	Профилактика ряда хронических неинфекционных заболеваний	Опрос	10	<p>10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>7-5 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>
5.	Профилактика инфекционных заболеваний	Опрос	10	<p>10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>7-5 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>

		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
6.	Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды.	Опрос	10	10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 7-5 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий
8.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Основные понятия и положения медицины. Проблемы здоровья детей.

- 1 1. Общие закономерности развития заболеваний.
- 2 2. Основные патологические процессы.
- 3 3. Факторы, влияющие на здоровье.
- 4 4. Возрастные особенности и показатели индивидуального здоровья.

- 5 5. Признаки нарушения здоровья ребенка.
- 6 6. Группы здоровья.

Тема 2. Общие принципы построения профилактических программ.

- 1 1. Основные показатели популяционного здоровья.
- 2 2. Роль человека и государства в его укреплении.
- 3 3. Качество жизни.
- 4 4. Общие принципы организации профилактических программ.

Организация профилактических программ в учебных заведениях

Тема 3. Основные факторы риска.

- 1 1. Организация профилактических мероприятий в лечебно-профилактических учреждениях.
- 2 2. Организация профилактических программ на рабочем месте.
- 3 3. Санитарно-гигиеническое просвещение.
- 4 4. Диспансеризация.

Психологические аспекты построения профилактических программ

Тема 4. Профилактика ряда хронических неинфекционных заболеваний

- 1 1. Этические аспекты построения профилактических программ.
- 2 2. Профилактика с точки зрения доказательной медицины.
- 3 3. Оценка качества профилактических программ
- 4 4. Экологические факторы риска.
- 5 5. Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни.
- 6 6. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Тема 5. Профилактика инфекционных заболеваний

- 1 1. Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания.
- 2 2. Основные нутриенты. Жиры. Белки. Пищевые волокна. Витамины, минеральные вещества и факультативные нутриенты. Вода и соль.
- 3 3. Основные принципы организации рационального питания.
- 4 4. Аддиктивные расстройства.
- 5 5. Курение табака (никотина) и его вред для здоровья.
- 6 6. Алкоголь и связанные с ним проблемы.
- 7 7. Наркотические вещества и их влияние на здоровье.

Тема 6. Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды.

- 1 1. Охрана здоровья подростков.
- 2 2. Профилактика травм и насилия.
- 3 3. Обеспечение психосоциального развития и психического здоровья детей и подростков.
- 4 4. Профилактические мероприятия для лиц среднего возраста.

Профилактические мероприятия для лиц пожилого и старческого возраста

Тестирование

Тема 3. Основные факторы риска.

- 1 1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:
а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) Отсутствие болезни.

1 2. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки**
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

1 3. Что такое закаливание:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям**

1 4. Утренняя гимнастика – это:

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений**
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

Тема 5. Профилактика инфекционных заболеваний

1 1. Здоровый образ жизни – это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья**
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

1 2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- а) цианистый водород
- б) эфирные масла
- в) радиоактивные вещества**

1 3. Что такое режим дня:

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых**
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

1 4. Что такое рациональное питание:

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма**

1 5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность:

- а) вода, белки, жиры и углеводы
- б) белки, жиры, углеводы**
- в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

Тема 6. Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды.

1 1. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:

- а) отдохнуть**
- б) заняться домашними делами
- в) выполнить комплекс упражнений

1 2. Что не относится к вредным привычкам:

- а) курение
- б) просмотр мультфильмов**
- в) алкоголь

1 3. Выбери, что не относится к алкоголю:

а) лимонад

б) вино

в) пиво

1 4. **Найди неверное высказывание:**

а) надо сочетать труд и отдых

б) надо чистить обувь и одежду

в) малоподвижный образ жизни полезен

1 5. **Подумай, к чему приводят вредные привычки:**

а) к замедлению роста организма

б) к уважению окружающих

в) к интересному проведению времени

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-1)

- 1 1. Организация профилактических программ в учебных заведениях.
- 2 2. Организация профилактических мероприятий в лечебно-профилактических учреждениях.
- 3 3. Организация профилактических программ на рабочем месте.
- 4 4. Санитарно-гигиеническое просвещение.
- 5 5. Диспансеризация.
- 6 6. Психологические аспекты построения профилактических программ.
- 7 7. Этические аспекты построения профилактических программ.
- 8 8. Профилактика с точки зрения доказательной медицины.
- 9 9. Оценка качества профилактических программ
- 10 10. Экологические факторы риска.

Типовые задания для зачета (ПК-1)

Составьте режим дня для мужчины в возрасте 70-75 лет.

. Дайте рекомендации по режиму двигательной активности при плоскостопии

Дайте рекомендации по режиму питания при занятиях фитнесом

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Проводит учебные занятия, в соответствии с концепцией здоровьесбережения, формирует мотивационную заинтересованность учащихся в здоровом образе
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	не может проводить учебные занятия, в соответствии с концепцией здоровьесбережения, формирует мотивационную заинтересованность учащихся в здоровом образе

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Борисова, Т. С., Солтан, М. М., Лабодаева, Ж. П., Бобок, Н. В., Лавинский, Х. Х., Ростовцев, В. Н., Терехова, Т. Н., Навроцкий, А. Л., Кирилова, Е. Н., Волох, Е. В., Пышная, Т. Н. Валеология : учебное пособие. - 2023-01-20; Валеология. - Минск: Вышэйшая школа, 2018. - 352 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/90747.html>
2. Борисова, Т. С., Солтан, М. М., Волох, Е. В. Валеология : практикум. - 2023-01-20; Валеология. - Минск: Вышэйшая школа, 2018. - 272 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/90746.html>
3. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов. - 10-е изд., стер.. - Москва: Флинта, 2016. - 449 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>

6.2 Дополнительная литература:

1. Неустроева Е.А. Валеологическая подготовка дошкольников : Метод. рекомендации по реализации программы "Валеология - безопасность жизнедеятельности". - Тамбов, 1999. - 21 с.
2. Чумаков Б.Н. Валеология : Курс лекций. - 2-е изд., доп. и испр.. - М.: Педагогическое общество России, 1999. - 406 с.

6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>
2. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсевен" - <https://fitseven.ru>

3. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html> - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
4. Информационный портал «Безопасность. Образование. Человек» - www.bezopasnost.edu66.ru
5. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>
6. Министерство просвещения России. Официальный сайт - <https://edu.gov.ru>
7. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания - www.monographies.ru
8. Портал "Гуманитарное образование" - <http://www.humanities.edu.ru/>
9. Российская национальная библиотека - <http://www.nlr.ru/>
10. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>
11. Физкультура для всех - <http://www.fizkultura-vsem.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

Firefox

Mozilla Firefox

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
2. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
4. ЭБС «Консультант студента»: коллекции: Медицина. Здравоохранение. Гуманитарные науки (комплект Тамбовского ГУ) . – URL: <http://www.studentlibrary.ru>
5. ЭБС «Консультант студента»: коллекции: Медицина. Здравоохранение. Гуманитарные науки . – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
6. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.