

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ»

Кафедра социальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ВАЛЕОЛОГИЯ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата
по направлению подготовки

37.03.02 «Конфликтология»

Профиль подготовки «Социально-трудовые конфликты»

Квалификация:
Бакалавр

Согласовано:
Руководитель ОПОП по направлению
37.03.02 – «Конфликтология»
Профиль «Социально-трудовые
конфликты»

 Г.М. Бирженюк

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

« ___ » _____ 20__ г., протокол № __

Зав. кафедрой  В.В. Горшкова

Рекомендована решением
Методического совета

« ___ » _____ 20__ г., протокол № __

Секретарь МС _____ Е.В. Мелихова

Авторы-разработчики:

 Е.А. Бережная

г. Санкт-Петербург

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Цель и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Требования к результатам освоения дисциплины
4. Тематический план изучения дисциплины
5. Тематическое содержание дисциплины
6. План практических (семинарских) занятий
7. Образовательные технологии
8. План самостоятельной работы студентов
9. Контроль знаний по дисциплине
10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям
3. Методические рекомендации по написанию контрольных работ

Фонды оценочных средств

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания и методические материалы, процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Глоссарий

Методические рекомендации для преподавателя по дисциплине

1.Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью дисциплины «Валеология» является овладение теорией и практикой обеспечения индивидуального здоровья человека.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование целостного представления об индивидуальном здоровье;
- овладение основополагающими принципами обеспечения здоровья;
- изучение механизмов сохранения, укрепления и формирования соматического, психического и социального компонентов здоровья;
- ознакомление с опытом научных исследований в области валеологии.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

| № п / п | Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин | № № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых дисциплин | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Физическая культура | + | + | + | | + | + | + | |
| 2 | Элективные курсы по физической культуре | | | + | + | | + | + | |

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

иметь

- представление о теории и практике обеспечения индивидуального здоровья человека.

знать:

- сущность и строение индивидуального здоровья;
- общие тенденции в здоровье населения, в том числе подрастающего поколения; основные причины заболеваний детей, подростков, молодежи, взрослых и отклонений в их развитии;

- интегративную роль принципа формирования здоровья в системе валеологического обеспечения жизнедеятельности человека;
- практику обеспечения соматического, психического и социального компонента здоровья человека;
- сущность валеологического подхода в школьном и вузовском образовании;
- основные методы изучения состояния здоровья человека.

уметь:

- проводить валеологический анализ профессиональной деятельности человека и определять тенденции в его здоровье;
- оказывать текущую валеологическую помощь людям, имеющим проблемы со здоровьем.

владеть:

- методами оценки различных аспектов здоровья человека;
- методами формирования здоровья детей, подростков и молодежи в процессе их обучения;
- современными подходами в валеологических исследованиях.

4. Тематический план изучения дисциплины

См. Приложение

5. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. ВАЛЕОЛОГИЯ – СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

Структура индивидуального здоровья. основополагающие принципы валеологии.

Тема 2. ВАЛЕОПЕДАГОГИКА.

Мотивирование как основа воспитания здоровой личности. Воспитание здоровой личности в семье. Валеолого-педагогический анализ становления личности (на примере литературного персонажа). Составление ассоциативного ряда.

Тема 3. СЕКСОВАЛЕОЛОГИЯ.

Мотивационная сфера сексуальности человека. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи. Регуляция супружеских отношений. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение.

Тема 4. ВАЛЕОЛОГИЯ МАТЕРИНСТВА, ОТЦОВСТВА И ДЕТСТВА.

Валеологическая подготовка к рождению ребенка. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни. Составление ассоциативного ряда.

Тема 5. ВАЛЕОЛОГИЯ ТЕЛА.

Энергопотенциал как основа соматического статуса человека. Основы физической подготовки. Укрепление иммунитета. Валеология питания. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение.

Тема 6. ВАЛЕОЛОГИЯ ПСИХИКИ.

Развитие психики и психологическая подготовка. Эмоции и психический статус. Стресс и его преодоление. Тестирование: «Психические состояния» (по А.О.Прохорову).

Тема 7. ВАЛЕОЛОГИЯ ТРУДА.

Валеология экстремальной профессиональной деятельности. Валеология профессиональной педагогической деятельности. Тестирование ценностно-смысловой сферы жизнедеятельности (методика «УСЦД» Е.Б.Фанталовой).

Тема 8. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ.

Валеологическое образование подростков в школе. Половое воспитание подростков. Валеологическая подготовка молодежи к созданию семьи. Валеолого-педагогическая реабилитация личности несовершеннолетних правонарушителей. Подготовка резюме(выводов для себя) и их обсуждение.

6. План практических (семинарских) занятий

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Тематика, содержание практических (семинарских) занятий, литература для подготовки к занятиям | Формируемые компетенции | Формы контроля усвоения знаний |
|-------|---|---|-------------------------|--------------------------------|
| 1. | Тема 1. Валеология – современная наука о здоровье человека. | Структура индивидуального здоровья. Основопологающие принципы валеологии. Литература: .1,2,3 | ОК-8 | Тестирование |
| 2. | Тема 2. Валеопедагогика. | Мотивирование как основа воспитания здоровой личности. Воспитание здоровой личности в семье. Валеолого-педагогический анализ становления личности (на примере литературного персонажа). Составление ассоциативного ряда. Литература: .1,2,3 | ОК-8 | Ассоц. ряд |
| 3. | Тема 3. Сексовалеология. | Мотивационная сфера сексуальности человека. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи. Регуляция супружеских отношений. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература: .2,3,4 | ОК-8 | Резюме |

| | | | | |
|----|--|--|------|--------------|
| 4. | Тема 4. Валеология материнства, отцовства и детства. | Валеологическая подготовка к рождению ребенка. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни. Составление ассоциативного ряда. Литература: 2,3 | ОК-8 | Ассоц. ряд |
| 5 | Тема 5. Валеология тела. | Энергопотенциал как основа соматического статуса человека. Основы физической подготовки. Укрепление иммунитета. Валеология питания. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература:..2,3 | ОК-8 | Резюме |
| 6 | Тема 6. Валеология психики. | Развитие психики и психологическая подготовка. Эмоции и психический статус. Стресс и его преодоление. Тестирование: «Психические состояния» (по А.О.Прохорову). Литература:..1,2,3 | ОК-8 | Тестирование |
| 7 | Тема 7. Валеология труда. | Валеология экстремальной профессиональной деятельности. Валеология профессиональной педагогической деятельности. Тестирование ценностно-смысловой сферы жизнедеятельности (методика «УСЦД» Е.Б.Фанталовой). Литература:..2,3,4 | ОК-8 | Тестирование |
| 8 | Тема 8. Экспериментальная валеология. | Валеологическое образование подростков в школе. Половое воспитание подростков. Валеологическая подготовка молодежи к созданию семьи. Валеолого-педагогическая реабилитация личности несовершеннолетних правонарушителей. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература:..2,3,4 | ОК-8 | Резюме |

7. Образовательные технологии.

Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий

Для успешного освоения дисциплины применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения согласно основной образовательной программе, с учетом требований к объему занятий в интерактивной форме.

При проведении учебных занятий по дисциплине для успешного освоения применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

| Методы / Формы | Лекции (Л) | Семинарские занятия (С) |
|--|------------|-------------------------|
| Диалого-дискуссионное обсуждение проблем | + | + |
| Составление и обсуждение ассоциативного ряда | | + |
| Проблемный метод | + | + |
| Метод «резюме» | | + |
| Исследовательский метод | + | + |

8. План самостоятельной работы студентов

| № п/п | Содержание самостоятельной работы студентов | Формируемые компетенции | Форма отчетности студента | Сроки контроля выполнения работы (семестр, неделя семестра) |
|-------|--|-------------------------|---|---|
| 1 | Структура индивидуального здоровья. Основополагающие принципы валеологии. | ОК-8 | Реферат: «Здоровье и образ жизни человека». Тестирование образа жизни. | В соотв.с раб.учебным планом |
| 2 | Мотивирование как основа воспитания здоровой личности. | ОК-8 | Валеолого-педагогический анализ: Становления | В соотв.с раб.учебным планом |

| | | | | |
|---|---|------|--|------------------------------|
| | Воспитание здоровой личности в семье. | | личности на примере литературного персонажа. | |
| 3 | Мотивационная сфера сексуальности человека. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи. Регуляция супружеских отношений. Подготовка резюме (выводов для себя). | ОК-8 | Эссе: «Идеальный муж – идеальная жена – идеальная семья» | В соотв.с раб.учебным планом |
| 4 | Валеологическая подготовка к рождению ребенка. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни. | ОК-8 | Контрольная работа: «Уход за ребенком в первые годы жизни» | В соотв.с раб.учебным планом |
| 5 | Энергопотенциал как основа соматического статуса человека. Основы физической подготовки. Укрепление иммунитета. Валеология питания. Подготовка резюме (выводов для себя). | ОК-8 | Валеологический самоанализ: «Особенности собственной двигательной активности » | В соотв.с раб.учебным планом |
| 6 | Развитие психики и психологическая подготовка. Эмоции и психический статус. Стресс и его преодоление. Подготовка резюме (выводов для себя). Тестирование: «Психические состояния» (по А.О.Прохорову). | ОК-8 | Валеологический самоанализ: Особенности собственной психической жизни». Тестирование психического статуса. | В соотв.с раб.учебным планом |

| | | | | |
|---|--|------|---|------------------------------|
| 7 | Валеология экстремальной профессиональной деятельности. Валеология профессиональной педагогической деятельности. Тестирование ценностно-смысловой сферы жизнедеятельности. | ОК-8 | Реферат: «Профессиональное здоровье» Тестирование отдельных компонентов жизнедеятельности. | В соотв.с раб.учебным планом |
| 8 | Валеологическое образование. Половое воспитание. Валеологическая подготовка. Валеолого-педагогическая реабилитация личности. Другие темы. | ОК-8 | Составить аннотацию публикаций по валеологии (монографии или трех статей) | В соотв.с раб.учебным планом |

9. Контроль знаний по дисциплине

По дисциплине предусмотрены текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости студента – одна из составляющих оценки качества усвоения образовательных программ. Текущий контроль проводится в течение семестра (практические, опросы и т.п.).

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в виде зачета. Вопросы к промежуточной аттестации сформулированы в **Фондах оценочных средств**.

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Э.М.Прохорова. Валеология.учебное пособие.-ИНФРА-М, 2016.-256 с.

б) дополнительная литература:

1. Акчуринов Б.Г. Социальные условия и факторы формирования валеологической культуры. – Уфа, 2001.
2. Ассаджолли Р.. Психосинтез: теория и практика. – М., 1994.
3. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов. – СПб.. 2000.

4. Дубровский В. И., проф. Валеология: Здоровый образ жизни : Учебник для студ. вузов/ В. И. Дубровский. -М.: Флинта, 1999
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб., 2001.
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология взросления. Педагогические основы обеспечения здоровья подростков и молодежи. – СПб., 2004.
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. – Самара, 2003.
8. Колбанов В. В., д-р мед. наук, проф. Валеология : Основные понятия, термины, определения/ В. В. Колбанов. -СПб.: ДЕАН, 1998.
9. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб., 2002.
10. Подласый И. П. Педагогика : учебник [для вузов]/ И. П. Подласый. -2-е изд., доп.. -М.: Юрайт, 2010.
11. Слостенин В.А. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – М.: Академия, 2007.
12. Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт , Т. 2/ Ред. Т. Ф. Яркина, В. Г. Бочарова. -М.;Тула, 1993.
13. Тетерский С. В., канд. пед. наук Введение в социальную работу : Учеб. пособие для высш. шк./ С. В. Тетерский. -М.: Академ. проект, 2001.
14. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара, 2001.

в) лицензионное программное обеспечение

1. Офисный пакет приложений Microsoft Office

г) современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

2. Официальный сайт СПбГУП: <http://www.gup.ru/>
3. Электронно-библиотечная система СПбГУП,
4. Системы поддержки самостоятельной работы СПбГУП: <http://edu.gup.ru/>
5. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
6. Российское образование <http://www.edu.ru/>
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
8. Электронно-библиотечная система <http://e.lanbook.com/>

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудиторный фонд, компьютерный класс, видео-залы, фонды Научной библиотеки, методические ресурсы кафедры социальной психологии СПбГУП.

Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Важнейшим методическим приемом в учебном процессе является самостоятельная работа студента.

Самостоятельная работа в высшем учебном заведении, является важной организационной формой индивидуального изучения студентами программного материала.

В современных условиях дидактическое значение самостоятельной подготовки неизмеримо возрастает, а ее цели состоят в том, чтобы:

- повысить ответственность самих обучаемых за свою профессиональную подготовку, сформировать в себе личностные и профессионально-деловые качества;
- научить студентов самостоятельно приобретать знания, формировать навыки и умения, необходимы для психологической деятельности;
- развивать в себе самостоятельность в организации, планировании и выполнении заданий, определяемых учебным планом и указаниями преподавателя.

Достигнуть этих целей в ходе самостоятельной работы при изучении дисциплины возможно только при хорошей личной организации своего учебного труда, умении использовать все резервы имеющегося времени и подчинить их профессиональной подготовке.

Самостоятельная работа как метод обучения включает:

- изучение и конспектирование обязательной литературы в соответствии с программой дисциплины;
- ознакомление с литературой, рекомендованной в качестве дополнительной;
- изучение и осмысление специальной валеологической терминологии и понятий;
- сбор материала и написание контрольных, конкурсных и дипломных работ;
- изучение указанной литературы для подготовки к экзамену.

Основными компонентами содержания данного вида работы являются:

- творческое изучение учебных пособий и научной литературы;
- умелое конспектирование;
- участие в различных формах учебного процесса, научных конференциях, в работе кружков и т. д.;
- получение консультаций у преподавателя по отдельным проблемам курса;
- получение информации и опыта о работе профессионалов в процессе производственно-учебной практики;
- знакомство с психологической литературой при формировании своей личной библиотеки и др.

2. Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Семинарские занятия — другая важная форма учебного процесса. Они способствуют закреплению и углублению знаний, полученных студентами на лекциях и в результате самостоятельной работы над научной и учебной литературой и нормативными источниками. Они призваны развивать самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой, формировать профессиональное сознание будущих психологов-практиков. На занятиях вырабатываются необходимые каждому психологу навыки и умения публично выступать, логика доказывания, культура профессиональной речи, навыки взаимодействия с людьми. Кроме того, семинары — это средство контроля преподавателей за самостоятельной работой студентов, они непосредственно влияют на уровень подготовки к итоговым формам отчетности — зачетам и экзаменам. В выступлении на семинарском занятии должны содержаться следующие элементы:

- четкое формулирование соответствующего теоретического положения (например, психология, валеология и др.) в виде развернутого определения;
- приведение и раскрытие основных черт, признаков, значения и роли изучаемого явления или доказательства определенного теоретического положения;
- подкрепление теоретических положений конкретными фактами действительности, примерами из практики.

Для качественного и эффективного изучения введения в профессию, освоения психологической специальности вообще необходимо овладение навыками работы с книгой, воспитание в себе стремления и привычки получать новые знания из научной и иной специальной литературы.

Читать и изучать, следует, прежде всего, то, что рекомендуется к каждой теме программой, планом семинарских занятий, перечнем рекомендуемой литературы.

Когда студент приступает к самостоятельной работе, то он должен проявить инициативу в поиске специальных источников. Многие новейшие научные положения появляются, прежде всего, в статьях, опубликованных в журналах, таких как «Валеология».

Работа с научной литературой, в конечном счете, должна привести к выработке у бакалавра умения самостоятельно размышлять о предмете и объекте изучения, которое должно проявляться:

- в ясном и отчетливом понимании основных понятий и суждений, содержащихся в публикации, разработке доказательств, подтверждающих истинность тех или иных положений;
- в понимании студентами обоснованности и целесообразности, приводимых в книге и статье примеров, поясняющих доказательства и выводы автора. При этом будет уместно, если бакалавр самостоятельно приведет дополнительные примеры к этим выводам;

- в отделении основных положений от дополнительных, второстепенных сведений;
- в способности студента критически разобраться в содержании публикации, определить свое отношение к ней в целом, дать ей общую оценку, характеристику.

Содержание практических (семинарских) занятий

| № Наименование темы дисциплины | Тематика самостоятельной работы содержание практических (семинарских) занятий, литература для подготовки | Формы контроля усвоения знаний |
|---|---|--------------------------------|
| Тема 1. ВАЛЕОЛОГИЯ – СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. | Структура индивидуального здоровья. Основополагающие принципы валеологии. Анкетирование: «Жизнедеятельность человека» (по Г.К.Зайцеву, А.Г.Зайцеву). Литература: .1,2,3 | Тестирование |
| Тема 2. ВАЛЕОПЕДАГОГИКА. | Мотивирование как основа воспитания здоровой личности. Воспитание здоровой личности в семье. Валеолого-педагогический анализ становления личности (на примере литературного персонажа). Составление ассоциативного ряда. Литература: .1,2,3 | Ассоц. ряд |
| Тема 3. СЕКSOВАЛЕОЛОГИЯ. | Мотивационная сфера сексуальности человека. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи. Регуляция супружеских отношений. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература: .2,3,4 | Резюме |

| | | |
|---|---|---------------------|
| <p>Тема 4. ВАЛЕОЛОГИЯ МАТЕРИНСТВА, ОТЦОВСТВА И ДЕТСТВА.</p> | <p>Валеологическая подготовка к рождению ребенка. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни. Составление ассоциативного ряда. Литература: 2,3</p> | <p>Ассоц. ряд</p> |
| <p>Тема 5. ВАЛЕОЛОГИЯ ТЕЛА.</p> | <p>Энергопотенциал как основа соматического статуса человека. Основы физической подготовки. Укрепление иммунитета. Валеология питания. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература: .2,3</p> | <p>Резюме</p> |
| <p>Тема 6. ВАЛЕОЛОГИЯ ПСИХИКИ.</p> | <p>Развитие психики и психологическая подготовка. Эмоции и психический статус. Стресс и его преодоление. Тестирование: «Психические состояния» (по А.О.Прохорову). Литература: .1,2,3</p> | <p>Тестирование</p> |
| <p>Тема 7. ВАЛЕОЛОГИЯ ТРУДА.</p> | <p>Валеология экстремальной профессиональной деятельности. Валеология профессиональной педагогической деятельности. Тестирование ценностно-смысловой сферы жизнедеятельности (методика «УСЦД» Е.Б.Фанталовой). Литература: .2,3,4</p> | <p>Тестирование</p> |
| <p>Тема 8. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ.</p> | <p>Валеологическое образование подростков в школе. Половое воспитание подростков. Валеологическая подготовка молодежи к созданию семьи.</p> | <p>Резюме</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Валеолого-педагогическая реабилитация личности несовершеннолетних правонарушителей. Подготовка резюме (выводов для себя) и их обсуждение. Литература: .2,3,4</p> | |
|--|---|--|

3. Методические рекомендации по написанию контрольных работ

Выполнение контрольной работы является промежуточной формой отчетности по изучаемой дисциплине и преследует цель лишь оценить способность студента к самостоятельному поиску источников, формированию содержания и его письменного изложения по указанной проблеме. Это важная составляющая изучения дисциплины, а также эффективная форма контроля знаний. При заочном обучении она выступает как обязательная, основная форма самостоятельной работы. В контрольной работе (в соответствии с учебным планом) студент обязан самостоятельно глубоко разобраться в изучаемых проблемах, усвоить суть темы, уяснить ее содержание и только затем письменно представить свою отчетную работу.

Выполнение контрольной работы является одним из условий допуска студента к сдаче экзамена. Работа должна соответствовать установленным требованиям, то есть в ней должны быть раскрыты все проблемы, определенные темой. Для этого студент обязан самостоятельно проанализировать первоисточники и дать исчерпывающие ответы на вопросы темы. Контрольная работа — серьезное учебное задание, и чтобы написать ее как следует, необходимо использовать те первоисточники и учебные пособия, которые позволяют полнее разобраться в проблеме. Студент должен регулярно работать в университетской и городской библиотеке, вдумчиво конспектировать лекции преподавателей.

При написании контрольной работы следует обращать особое внимание на грамотное использование юридической терминологии. При употреблении впервые тех или иных терминов и понятий следует давать их определения либо в самом тексте, либо в сносках.

Приступая к контрольной работе, требуется сначала ознакомиться с имеющейся литературой по теме, изучить первоисточники и составить план. Здесь, в отличие от курсовой работы, план предполагает рассмотрение одной, причем довольно широкой, проблемы, и он может состоять из двух-трех вопросов. Минимальное количество первоисточников, привлекаемых для написания контрольной работы — пять наименований.

Как правило, контрольные работы по дисциплине сугубо индивидуальны, то есть их тематика персонафицирована. Однако в отдельных случаях темы контрольных работ могут быть адресованы и сразу нескольким

магистрам, и группе в целом. Таким приемом преподаватель выявляет степень усвоения какой-то важной учебной проблемы и определяет необходимость проведения дополнительных занятий по какой-либо теме. В настоящее время разрабатывается методика компьютерного тестирования знаний студентов по психологическим дисциплинам, в результате чего появится возможность быстро проверять знания по наиболее важным темам и объективно оценивать их. Эта форма также будет выступать как вид контрольной работы.

В качестве контрольной работы широко применяется самостоятельное изучение монографического исследования по конкретной, крайне важной проблеме, требующей глубокого рассмотрения. Этот вид работы предполагает не простое знакомство с определенным монографическим исследованием, а детальное его изучение. Для этого студенту важно знать некоторые правила работы с первоисточником, которым для него будет являться монография. Следует выяснить фамилию автора, его имя и отчество, ученую степень и звание, а также что побудило его взяться за изучение данной проблемы; обратить внимание на основные вопросы монографии и их разрешение автором, уметь раскрывать их в ходе собеседования с преподавателем.

Студенту следует письменно (предельно кратко) очертить те вопросы (полностью или частично), которые поставлены автором в монографическом исследовании; при изложении их следует указывать страницы источника.

Задания для написания контрольных работ (для заочной формы обучения).

1. Уход за ребенком в первые годы жизни.
2. Индивидуальное здоровье человека.
3. основополагающие принципы валеологии.
4. Воспитание здоровой личности в семье.
5. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи.
6. Валеологическая подготовка к рождению ребенка.
7. Валеология питания.
8. Основы физической подготовки человека к трудовой и семейной жизни.
9. Психологическая подготовка человека к трудовой и семейной жизни.
10. Эмоции и чувства человека, их влияние на профессиональную деятельность.
11. Эмоции и чувства человека, их влияние на семейную жизнь.
12. Стресс в жизни человека и его преодоление.
13. Валеология экстремальной профессиональной деятельности.
14. Валеология профессиональной педагогической деятельности.
15. Валеологическое образование подростков в школе.
16. Половое воспитание подростков.
17. Валеологическая подготовка молодежи к созданию семьи.
18. Валеолого-педагогическая реабилитация личности несовершеннолетних правонарушителей.

Студенты при написании контрольной работы могут выбрать любую из предложенных тем на свое усмотрение.

Требования к оформлению контрольной работы подробно представлены в Положении о бюро контрольных работ, размещенном на сайте Университета в личном кабинете на странице ЭУМК в разделе **Общие нормативные документы** и в Системе поддержки самостоятельной работы студентов в разделе **Положения и инструкции для студентов**

4. Методические рекомендации по написанию курсовой работы

Курсовая работа учебным планом не предусмотрена.

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства представлены в виде фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- 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;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

1.

| № | Контролируемые темы дисциплины | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|----------|---|---------------------------------------|---|
| 1 | Валеология – современная наука о здоровье | ОК-8 | Тестирование |
| 2 | Валеопедагогика | ОК-8 | Ассоц. ряд |
| 3 | Сексовалеология | ОК-8 | Резюме |
| 4 | Валеология материнства, | ОК-8 | Ассоц. ряд |

| | | | |
|---|------------------------------|------|--------------|
| | отцовства и детства | | |
| 5 | Валеология тела | ОК-8 | Резюме |
| 6 | Валеология психики | ОК-8 | Тестирование |
| 7 | Валеология труда | ОК-8 | Тестирование |
| 8 | Экспериментальная валеология | ОК-8 | Резюме |

2 Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания.

Критерии оценивания (зачет)

Знания, умения, навыки и компетенции студентов оцениваются следующими оценками: «зачет», «незачет».

«**Зачет**» выставляется студенту, который:

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов
- без ошибок выполнил практическое задание.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на семинарских занятиях.

«**Незачет**» выставляется студенту, который:

- не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки.
- Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем.
- Не имеет целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах саморегуляции.

Оценивается качество устной и письменной речи, как и при выставлении положительной оценки.

Шкала оценки

| | | |
|---|--|--|
| Задание на самостоятельную работу студента | Форма отчетности и (или) контроля выполнения самостоятельной работы студента | Максимальное возможное количество баллов за выполнение |
| Написание реферата, подготовка сообщения | Выступление на семинаре | 10баллов максимально |
| Активное участие в работе круглого стола (в деловой игре) | Представление отчета по проекту | 20баллов максимально |
| Презентация по теме семинара | Представление презентационного материала | 10баллов максимально |
| Презентация по теме практического занятия | Представление презентационного материала | 10баллов максимально |
| Презентация по теме занятия с использованием кейсов | Представление презентационного материала | 10баллов максимально |
| Контрольная работа по дисциплине | Представление выполненной контрольной работы | 10баллов максимально |
| Итого баллов | | 70баллов максимально |

Шкала оценивания

| Вид контроля | Форма отчетности и \ или контроля | Максимально возможное количество баллов |
|---------------------------------|--|---|
| Текущий контроль | | 70 |
| | Выступление на семинаре | 10баллов максимально |
| | Представление отчета по проекту | 20баллов максимально |
| | Представление презентационного материала | 10баллов максимально |
| | Представление презентационного материала | 10баллов максимально |
| | Представление презентационного материала | 10баллов максимально |
| | Представление выполненной контрольной работы | 10баллов максимально |
| Промежуточная аттестация | Зачет | 30 |

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

Текущий контроль

Особый интерес в методическом плане при преподавании дисциплины «Валеология» представляют ролевые и деловые игры как форма коллективной деятельности педагога и студентов при проведении семинарских занятий.

Игра позволяет влиять на установки студентов.. В результате достигается не только интеллектуальный, но и эмоциональный уровень усвоения психологических понятий и идей.

Учебные ситуации являются специфическим методическим приемом, одним из основных видов проблемно-развивающего обучения, благодаря которому усиливается практический интерес бакалавров к теоретическим вопросам.

Эффективность применения учебно-игровых ситуаций, зависит от соблюдения следующих условий: знание студентами учебного материала и наличие достаточного личного опыта в отношениях и жизненного опыта вообще.

Вместе с тем, обязательным условием эффективного применения учебно-игровых ситуаций на занятиях по «Валеологии» является сформированность специальных умений: анализировать психологическую литературу и источниковую базу, делать анализ, уяснять процессы, происходящие в нашей стране.

1. Перечень дискуссионных тем для круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)

- 1.Тема Мотивирование как основа воспитания здоровой личности
- 2.Тема Валеологические предпосылки создания крепкой семьи.

Тестовые материалы

Важными в методическом плане на семинарских занятиях и в самостоятельной работе являются проводимые преподавателем контрольные срезы оценки знаний с использованием тестовых заданий, которые позволяют сделать выводы об эффективности занятий с учащимися, что в итоге повышает интерес к овладению знаниями.

Решение тестовых заданий является важным методическим приемом для закрепления и осмысления, полученных бакалаврами знаний по изучаемому предмету.

ПАСПОРТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

2. Общее количество тестовых заданий в базе - 114

3. Ограничение времени выполнения теста (в мин) – 100
4. Автоматическое перемешивание вопросов в тесте: - да
5. Случайный порядок ответов в тестовом задании: - нет
6. Критерии оценки результатов тестирования:

«отлично» - 90% и более правильных ответов;
«хорошо» - от 75% включительно до 90% правильных ответов;
«удовлетворительно» - от 50% включительно до 75%;
«неудовлетворительно» - менее 50% правильных ответов.

Пример тестовых заданий для текущего контроля представлен ниже:

1. Здоровье – это

- a) поведение человека, направленное на гармонизацию физического и умственного развития;
- b) состояние физического благополучия и отсутствие болезней;
- c) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;
- d) состояние психического и социального благополучия.

2. Не относятся к признакам здоровья:

- a) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- b) функционирование в пределах нормы;
- c) наличие резервных возможностей организма;
- d) регулярная заболеваемость

3. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- a) блаженство;
- b) нирвана;
- c) здоровье;
- d) релаксация

4. Здоровье человека на 50% зависит от

- a) наследственности;
- b) образа жизни;
- c) медицины;
- d) внешней среды

5. Какой процент вашего здоровья зависит от генотипа?

- a) 50%;
- b) 30%
- c) 20%
- d) 10%

6. Выберите признак нездорового образа жизни

- a) активная жизненная позиция;
- b) несбалансированное питание;
- c) полноценный отдых;

- d) регулярная двигательная активность
Полный комплект тестовых заданий для контроля размещен в системе поддержки самостоятельной работы студентов

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Структура индивидуального здоровья.

2. Основополагающие принципы валеологии.
 3. История становления валеологии как науки.
 4. Мотивирование как основа воспитания здоровой личности.
 5. Воспитание здоровой личности в семье.
 6. Валеолого-педагогический анализ становления личности (на примере литературного персонажа).
 7. Мотивационная сфера сексуальности человека.
 8. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи.
 9. Регуляция супружеских отношений.
 10. Валеологическая подготовка к рождению ребенка.
 11. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни.
 12. Энергопотенциал как основа соматического статуса человека.
 13. Основы физической подготовки человека.
 14. Укрепление иммунитета человека.
 15. Валеология питания.
 16. Психологическая подготовка человека.
 17. Эмоции и психический статус.
 18. Стресс и его преодоление.
 19. Валеология экстремальной профессиональной деятельности.
 20. Валеология профессиональной педагогической деятельности.
-
1. Кэттелла.
 2. Западные психологические теории: «оперантный субъективизм».
 3. Западные психологические теории: «когнитивная психология».
 4. Российские психологические теории: теория отношений В. Н. Мясищева.
 5. Российские психологические теории: теория установки Д. Н. Узнадзе.
 6. Российские психологические теории: теория деятельности А. Н. Леонтьева.

Глоссарий

Болезнь – проявление нарушенного течения жизни, обусловленного воздействием на организм чрезвычайных раздражителей (физических, химических, биологических и социальных факторов внешней среды) или наличием дефектов развития.

Валеология (латинск. *valeo* – *здравствую*; греч. *logos* – *учение*) – интегративная область знаний (самостоятельная область науки, практики и комплексная учебная дисциплина) о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.

Валеология тела – теория и практика сохранения, укрепления и формирования соматического статуса индивида в целом и отдельных (функциональных) систем его организма.

Валеология психики – теория и практика сохранения, укрепления и формирования психического статуса человека в целом и отдельных компонентов его психики.

Валеология труда – теория и практика сохранения, укрепления и формирования профессионального (социального) компонента здоровья человека.

Валеологические принципы – приоритетным принципом валеологии является принцип формирования здоровья (или принцип воспитания здоровой личности). Его соблюдение обеспечивает человеку реализацию других принципов валеологии – сохранения и укрепления здоровья на соматическом, психическом и социальном уровнях. Дополнительное значение в валеологическом обеспечении жизнедеятельности человека имеет принцип реабилитации личности и воспроизводства здоровья. Его реализация обусловлена необходимостью дополнительного социально-педагогического воздействия на личность человека с целью перевоспитания и компенсации его здоровья.

Валеологическое воспитание – педагогический процесс формирования здоровой во всех отношениях здоровой личности. Правильное (полноценное) воспитание человека в детстве, отрочестве, юности способно обеспечить крепость его тела, устойчивость психики, половую зрелость, социальную активность, готовность к созданию семьи и выбору профессии.

Валеологическое образование – педагогический процесс по формированию у человека положительных черт личности и готовности заботиться о собственном благополучии и благополучии других людей.

Валеолого-педагогический анализ – описание особенностей формирования основных компонентов здоровья человека, его личностного развития и социального созревания, а также определение, кто и как влиял на его воспитание в период взросления.

Группы здоровья – условное разделение детей и подростков по уровню здоровья: Первая группа – здоровые с нормальным развитием и нормальным уровнем функций; вторая группа – здоровые, но имеющие функциональные и

некоторые морфологические отклонения; третья группа – больные хроническими болезнями с сохраненными функциональными возможностями; четвертая группа – больные хроническими болезнями со сниженными функциональными возможностями; пятая группа – больные хроническими болезнями со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

Иммунитет – невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным повреждающим агентам и веществам.

Индивидуальное здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия отдельного человека и его готовность заботиться о собственном благополучии и благополучии других людей.

Любовь – особое нравственно-психическое состояние, в основе которого лежит потребность к всестороннему слиянию с любимым человеком и способность с вдохновением и радостью отдавать ему силы своей души и своего тела. Взаимная любовь зрелых в сексуальном отношении мужчины и женщины является гарантией того, что их брачный союз будет счастливым.

Наркомания – болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в перечень наркотиков, проявляющаяся в зависимости (психической и физиологической) от этих веществ и приводящая к расстройству психики и деградации личности.

Образ жизни – устойчивая система отношений человека с природной и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях.

Подготовка к браку молодого мужчины – формирование социально значимых черт своего характера (прежде всего ответственного отношения к жизни и выбранной профессии), психическое и физическое самосовершенствование (с помощью занятий творчеством и физическими упражнениями), развитие умений, связанных с уходом за женщиной (чтобы помогать ей сохранять свою привлекательность и здоровье) и навыков хозяйственной деятельности (чтобы суметь обустроить будущее жилище).

Подготовка к замужеству – обучение девушки нравиться мужчине в любой обстановке (с помощью психологического тренинга, физических упражнений и других специфических для женщин занятий), побуждать его к социальной активности и самосовершенствованию (чтобы он чувствовал ее причастность к своим успехам и достижениям), уметь вести домашнее хозяйство (хорошо готовить пищу и создавать уют в доме), основательно заниматься выбранной профессиональной деятельностью (чтобы по возможности быть независимой в материальном отношении).

Программа здорового образа жизни (типичные компоненты) – учет и использование индивидуальных биоритмов; повышение психоэмоциональной устойчивости; оптимальная двигательная активность; рациональное питание; комплексное закаливание; гигиеническое поведение; регулирование физиологических отравлений⁴ предупреждение и преодоление вредных

привычек; использование биологически активных веществ; медикаментозная коррекция здоровья.

Профилактика – совокупность предупредительных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека.

Психологическая подготовка – педагогический процесс обучения человека адекватно оценивать свои возможности по схеме: от правильной оценки своих действий (путем сопоставления их с объективными показателями или мнением авторитетных людей) – к их целесообразной коррекции, а затем – точному планированию в рамках исполняемой деятельности.

Реабилитация – комплекс медицинских, педагогических, профессиональных, социальных и юридических мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, трудоспособности и социальных функций человека.

Стресс – состояние значительного психологического и физиологического напряжения, вызывающее интенсивные проявления адаптационной активности. Величина стресса зависит от силы стрессора. Различают физиологические стрессоры (чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, недостаток кислорода, болевой и ожоговый шок и т.д.) и психологические стрессоры (сильный страх, горе, обида, информационная перегрузка и пр.). В качестве психического стрессора могут выступать и положительные факторы, например, долгожданный успех, сопровождаемый чрезмерным радостным возбуждением.

Стресс «валеологический» – реакция на экстремальную ситуацию в виде значительного психофизиологического напряжения, вызывающего в начале действия стрессора мобилизацию энергопотенциала, а затем в период ослабления действия стрессора его увеличение.

Стресс «патологический» – реакция на экстремальную ситуацию в виде значительного психофизиологического напряжения, приводящего к истощению энергопотенциала и вызывающего заболевание.

Устойчивость психики взрослого человека – психическое состояние человека, обусловленное доминирующими у него потребностями и степенью их удовлетворения, зрелостью его смысловой сферы, способностью правильно оценивать себя в различных ситуациях и готовностью к креативной (творческой) деятельности.

Эмоции – в широком смысле слова все переживания человека, связанные с отражением окружающей действительности. Это значит, что в качестве эмоций можно рассматривать даже ощущения (зрительные, слуховые, вкусовые, мышечные и др.), которые он переживает в конкретной отражаемой ситуации. В узком (научном) смысле слова под эмоциями понимаются все виды переживаний человека, которые возникают у него в результате соотнесения своей жизненно важной, или доминирующей потребности (ведущего внутреннего побуждения) с вероятностью (возможностью) ее удовлетворения в текущей ситуации. Оценка вероятности удовлетворения

доминирующей потребности (а в конечном итоге — возможности достижения цели) производится человеком на основании своего индивидуального опыта путем соотнесения информации о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности, с информацией о средствах, которыми он располагает в текущий момент. Под информацией в данном случае понимается отражение в сознании человека всей совокупности средств удовлетворения потребности (или достижения цели): его собственные знания и сформированные навыки, умение оценить сложившуюся ситуацию и свои возможности, способность предвосхищения развития ситуации и результатов собственных действий, а также различные предметы и вещи, служащие удовлетворению потребности (пища, жилище, средства передвижения и т.д.).

Методические рекомендации для преподавателя по дисциплине

Основной целью изучения дисциплины «Валеология» является овладение теорией и практикой обеспечения индивидуального здоровья человека.

Форма промежуточного контроля знаний — **зачет**.

Лекционное занятие — это систематическое, последовательное, устное изложение лектором учебного материала. Занятие «лекция» носит, прежде всего, обзорный характер, охватывая весь круг выносимых на изучение учебных вопросов. При проведении такого типа занятий очень важно живое слово лектора, его педагогическое мастерство как педагога, который дает студентам информационную базу. Лекции являются важной формой передачи преподавателем студентам общетеоретических знаний.

Лекции, как правило, читаются не по всем, а по наиболее сложным темам курса, не дублируют учебники, а содержат новейшие научные данные и примеры, которых может не быть в учебных пособиях. Для лучшего усвоения материала на лекционных занятиях целесообразно предварительно перед лекцией ознакомиться с положениями лекционной темы в конспекте лекций, содержащемся в данном учебно-методическом пособии либо в рекомендуемых учебниках.

Семинарские занятия — другая важная форма учебного процесса. Они способствуют закреплению и углублению знаний, полученных студентами на лекциях и в результате самостоятельной работы над научной и учебной литературой и нормативными источниками. Они призваны развивать самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой, формировать профессиональное правовое сознание будущих юристов-практиков. На занятиях вырабатываются необходимые каждому бакалавру навыки и умения публично выступать, логика доказывания, культура профессиональной речи. Кроме того, семинары — это средство контроля преподавателей за самостоятельной работой студентов, они непосредственно влияют на уровень подготовки к итоговым формам отчетности — зачетам и экзаменам. В выступлении на семинарском занятии должны содержаться следующие элементы:

- четкое формулирование соответствующего теоретического положения (например, понятия психология, психика и др.) в виде развернутого определения;
- приведение и раскрытие основных черт, признаков, значения и роли изучаемого явления или доказательства определенного теоретического положения;
- подкрепление теоретических положений конкретными фактами и примерами из практики.

Для качественного и эффективного изучения «Валеологии», освоения психологической специальности вообще необходимо овладение навыками

работы с книгой, воспитание в себе стремления и привычки получать новые знания из научной и иной специальной литературы.

Читать и изучать, следует, прежде всего, то, что рекомендуется к каждой теме программой, планом семинарских занятий, перечнем рекомендуемой литературы.

Когда студент приступает к самостоятельной работе, то он должен проявить инициативу в поиске специальных источников. Многие новейшие научные положения появляются, прежде всего, в статьях, опубликованных в журналах, таких как «Валеология».

Работа с научной литературой, в конечном счете, должна привести к выработке у магистра умения самостоятельно размышлять о предмете и объекте изучения, которое должно проявляться:

- в ясном и отчетливом понимании основных понятий и суждений, содержащихся в публикации, разработке доказательств, подтверждающих истинность тех или иных положений;
- в понимании студентами обоснованности и целесообразности, приводимых в книге и статье примеров, поясняющих доказательства и выводы автора. При этом будет уместно, если бакалавр самостоятельно приведет дополнительные примеры к этим выводам;
- в отделении основных положений от дополнительных, второстепенных сведений;
- в способности студента критически разобраться в содержании публикации, определить свое отношение к ней в целом, дать ей общую оценку, характеристику.

Другим важнейшим методическим приемом в учебном процессе является самостоятельная работа студента.

Самостоятельная работа в высшем учебном заведении, является важной организационной формой индивидуального изучения студентами программного материала.

В современных условиях дидактическое значение самостоятельной подготовки неизмеримо возрастает, а ее цели состоят в том, чтобы:

- повысить ответственность самих обучаемых за свою профессиональную подготовку, сформировать в себе личностные и профессионально-деловые качества;
- научить студентов самостоятельно приобретать знания, формировать навыки и умения, необходимы для психологической деятельности;
- развивать в себе самостоятельность в организации, планировании и выполнении заданий, определяемых учебным планом и указаниями преподавателя.

Достигнуть этих целей в ходе самостоятельной работы при изучении дисциплины возможно только при хорошей личной организации своего учебного труда, умении использовать все резервы имеющегося времени и подчинить их профессиональной подготовке.

Самостоятельная работа как метод обучения включает:

- изучение и конспектирование обязательной литературы в соответствии с программой дисциплины;
- ознакомление с литературой, рекомендованной в качестве дополнительной;
- изучение и осмысление специальной психологической терминологии и понятий;
- изучение нормативных актов;
- сбор материала и написание контрольных, конкурсных и дипломных работ;
- изучение указанной литературы для подготовки к зачету.

Основными компонентами содержания данного вида работы являются:

- творческое изучение учебных пособий и научной литературы;
- умелое конспектирование;
- участие в различных формах учебного процесса, научных конференциях, в работе кружков и т. д.;
- получение консультаций у преподавателя по отдельным проблемам курса;
- получение информации и опыта о работе профессионалов в процессе производственно-учебной практики;
- знакомство с психологической литературой при формировании своей личной библиотеки.

Особую инновационность в методическом плане при преподавании дисциплины «Введение в профессию» представляют ролевые и деловые игры как форма коллективной деятельности педагога и студентов при проведении семинарских занятий.

Игра позволяет влиять на психологические установки студентов. Учебно-правовые ситуации относятся к тем методическим средствам, которые позволяют осуществлять взаимосвязь понятийно-категориального уровня сознания с поведенческим. В результате достигается не только интеллектуальный, но и эмоциональный уровень усвоения психологических понятий и идей.

Учебно-тренировочные ситуации являются специфическим методическим приемом, одним из основных видов проблемно-развивающего обучения, благодаря которому усиливается практический интерес бакалавров к теоретическим вопросам.

Эффективность применения учебных ситуаций зависит от соблюдения следующих условий: знание студентами теоретического материала и наличие достаточного личного опыта и жизненного опыта вообще.

Вместе с тем, обязательным условием эффективного применения учебных ситуаций на занятиях по «Введению в профессию» является сформированность специальных умений: анализировать психологическую литературу и источниковую базу, делать анализ процессов, происходящие в нашей стране.

Важными в методическом плане на семинарских занятиях являются проводимые **тестовые опросы**, которые содействуют превращению знаний в глубокие убеждения, дают простор для развития творческо-эмоциональной сферы, позволяют сделать выводы об эффективности занятий с учащимися, что в итоге повышает интерес к овладению психологическими знаниями.

Только сочетая дидактически и органически все методические способы и приемы в их диалектическом единстве и взаимосвязи мы можем добиться должного уяснения учебного материала со стороны студентов.

Методические рекомендации для преподавателей

| Тема занятия | Виды учебных занятий | Способы учебной деятельности | Методы обучения, формы педагогического общения | Средства обучения | Формы контроля |
|---|----------------------|------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Валеология – современная наука о здоровье | Лекция Семинар | Коллективный | Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог | Учебное пособие Хрестоматия | Устный опрос |
| Валеопедагогика | Лекция Семинар | Коллективный | Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог | Учебное пособие Хрестоматия | Устный опрос |
| Сексовалеология | Лекция Семинар | Коллективный | Методы: объяснительно- | Учебное пособие Хрестоматия | Задачи. Доклады по |

| | | | | | |
|--|-------------------|--------------|--|--------------------------------|---|
| | ар | | иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог | тия | вопросам семинара с последующим обсуждением |
| Валеология материнства, отцовства, детства | Лекция Семинар | Коллективный | Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог | Учебное пособие Хрестоматия | Задачи. Доклады по вопросам семинара с последующим обсуждением |
| Валеология тела | Лекция Семинар | Коллективный | Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог | Учебное пособие Хрестоматия | Задачи. Доклады по вопросам семинара с последующим обсуждением |
| Валеология психики | Лекция Семинар | Коллективный | Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог | Учебное пособие Хрестоматия | Задачи. Доклады по вопросам семинара с последующим обсуждением |
| Валеология труда | Лекция | Коллективный | Методы: объяснительно- | Учебное пособие | Задачи. Доклады |

| | | | | | |
|------------------------------|-------------------|--------------|--|--------------------------------|---|
| | Семинар | | о-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог | Хрестоматия | по вопросам семинара с последующим обсуждением |
| Экспериментальная валеология | Лекция Семинар | Коллективный | Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Формы: монолог/диалог | Учебное пособие Хрестоматия | Задачи. Доклады по вопросам семинара с последующим обсуждением |

**4. Тематический план изучения дисциплины «Валеология»
Заочная форма обучения**

| № п/п | Наименование тем | Курс/ семестр | Трудоемкость (часов) | | | | | | Формируемые компетенции | Формы текущего контроля |
|--------------------------|--|---------------|----------------------|-----------------------|----------|----------------|----------|----------|-------------------------|-------------------------|
| | | | всего | аудиторные | | | | СР | | |
| | | | | всего | лекц. | Практик / сем. | сем | | | |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i> | <i>9</i> | <i>10</i> | <i>11</i> |
| 1 | Валеология – современная наука о здоровье | 2/4 | 9 | 2 | 2 | - | - | 7 | ОК-8 | Тестирование |
| 2 | Валеопедагогика | 2/4 | 9 | 2 | 2 | - | - | 7 | ОК-8 | Ассоц. ряд |
| 3 | Сексовалеология | 2/4 | 9 | 2 | 2 | - | - | 7 | ОК-8 | Резюме |
| 4 | Валеология материнства, отцовства, детства | 2/4 | 9 | 2 | - | 2 | - | 7 | ОК-8 | Ассоц. ряд |
| 5 | Валеология тела | 2/4 | 9 | 2 | - | 2 | - | 7 | ОК-8 | Резюме |
| 6 | Валеология психики | 2/4 | 9 | 2 | - | 2 | - | 7 | ОК-8 | Тестирование |
| 7 | Валеология труда | 2/4 | 7 | - | - | - | - | 7 | ОК-8 | Тестирование |
| 8 | Экспериментальная валеология | 2/4 | 7 | - | - | - | - | 7 | ОК-8 | Резюме |
| Промежуточная аттестация | | | 4 | Форма контроля: зачет | | | | | | |
| Итого | | | 72 | 12 | 6 | 6 | - | 56 | Всего зачетных единиц 2 | |