

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Актуализировано  
на заседании кафедры психологического  
сопровождения и клинической психологии  
протокол от «22» 06 2017 г. № 14  
и.о. зав. кафедрой Хох И.Р.

Согласовано:  
Председатель УМК  
факультета психологии  
Асафьева Н.В.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Дисциплина Валеология**

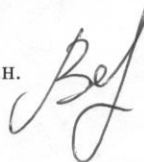
программа специалитета

Специальность  
**37.05.02 Психология**

Квалификация  
психолог

специализация № 2 «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»

Разработчик (составитель), профессор, д.мед.н.



/Ванесян А.С.

Год приёма 2014 г.

Уфа 2017

Составитель /составители: Ванесян А.С.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, протокол \_от «22»июня 2017 г. № 14.

Дополнения и изменения, внесённые в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_/

### Список документов и материала

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Цели и место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Содержание рабочей программы (объём дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	7
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	8
4.1. 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.	8
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	12
4.3. <i>Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)</i>	15
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	25
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	25
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	26
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	27
Приложение 1	28
Приложение 2	31

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**  
(с ориентацией на карты компетенций)

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине: **Валеология**

ОК-6 - Способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния;

ОК-9 - Способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

ПК-9 - Способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)
<b>Знания</b>	возможности максимального использования унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека, поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды	ОК-6 Способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния
	научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни	ОК-9 Способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни
	о возможностях практического применения знаний в области психологического консультирования в норме и при психических отклонениях с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	ПК-9 Способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека,

		осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий
<b>Умения</b>	правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий	ОК-6 Способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния
	формировать научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни	ОК-9 Способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни
	определять содержательную характеристику психологической типологии нарушений психической деятельности, прогнозировать изменения, осуществлять психологическое вмешательство с целью гармонизации психического функционирования человека	ПК-9 Способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий
<b>Владения</b> (навыки/ опыт деятельности)	конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий	ОК-6 Способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной

		регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния
	навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием	ОК-9 Способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни
	способностью и практическими умениями различения нормального и аномального состояний .	ПК-9 Способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Валеология» относится к вариативной части.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3-м семестре.

**Основная цель валеологии** - максимальное использование унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека, поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды, практического применения знаний в области психологического консультирования в норме и при психических отклонениях с использованием традиционных и инновационных методов и технологий.

Для успешного освоения курса необходимы знания по физиологии человека (функции организма и его частей), анатомии (строение организма и его частей), психологии (психические процессы и свойства личности), гигиене (условия для сохранения здоровья).

Валеология тесно связана с антропологией, психофизиологией, психологией стресса и стрессоустойчивого поведения, анатомией ЦНС, психологической коррекцией и реабилитацией, психофизиологией, физиологией высшей нервной деятельности и сенсорных систем.

**3. Содержание рабочей программы (объём дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. 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

1. Код и формулировки компетенции: ОК-6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния

Этап (уровень освоения компетенции)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетвори тельно»)	3 («удовлетворительно»)	4 («хорошо»)	5 («Отлично»)
Первый этап (уровень)	Знать: возможности максимального использования унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека, поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды	Имеет фрагментарные знания о возможности максимального использования унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека, поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды	Знает возможности максимального использования унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека, поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды, но допускает значительные ошибки	Знает возможности максимального использования унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека, поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды, но допускает незначительные ошибки	Знает возможности максимального использования унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека, поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды



Второй этап (уровень)	Уметь: правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий	Не умеет правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий	Умеет правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий, но допускает значительные ошибки	Умеет правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий, но допускает незначительные ошибки	Умеет правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий
Третий этап (уровень)	Владеть: конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий	Не владеет конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий	Владеет конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий, но допускает значительные ошибки	Владеет конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий, но допускает незначительные ошибки	конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий

2. Код и формулировки компетенции: ОК-9 Способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Этап (уровень)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
----------------	---------------------------------	--

освоения компетенции)	(показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	2 («Не удовлетвори- тельно»)	3 («удовлетворительно»)	4 («хорошо»)	5 («Отлично»)
Первый этап (уровень)	Знать: научно- теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни	Имеет фрагментарные знания о научно- теоретических и практических основах здорового образа и стиля жизни	Знает научно- теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни, но допускает значительные ошибки	Знает научно- теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни, но допускает незначительные ошибки	Знает научно- теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни
Второй этап (уровень)	Уметь: формировать научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни	Не умеет формировать научно- теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни	Умеет формировать научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни, но допускает значительные ошибки	Умеет формировать научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни, но допускает незначительные ошибки	Умеет формировать научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни
Третий этап (уровень)	Владеть: навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием	Не владеет навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием	Владеет навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием, но допускает значительные ошибки	Владеет навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием, но допускает незначительные ошибки	Владеет навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием

3. Код и формулировки компетенции: ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания инд и виду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий

Этап (уровень освоения компетенции)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетвори тельно»)	3 («удовлетворительно»)	4 («хорошо»)	5 («Отлично»)
Первый этап (уровень)	Знать: о возможностях практического применения знаний в области психологического консультирования в норме и при психических отклонениях с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	Имеет фрагментарные знания о о возможностях практического применения знаний в области психологического консультирования в норме и при психических отклонениях с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	Знает о возможностях практического применения знаний в области психологического консультирования в норме и при психических отклонениях с использованием традиционных и инновационных методов и технологий, но допускает значительные ошибки	Знает о возможностях практического применения знаний в области психологического консультирования в норме и при психических отклонениях с использованием традиционных и инновационных методов и технологий, но допускает незначительные ошибки	Знает о возможностях практического применения знаний в области психологического консультирования в норме и при психических отклонениях с использованием традиционных и инновационных методов и технологий
Второй этап (уровень)	Уметь: определять содержательную характеристику психологической	Не умеет определять содержательную характеристику психологической	Умеет определять содержательную характеристику психологической	Умеет определять содержательную характеристику психологической	Умеет определять содержательную характеристику психологической

	типологии нарушений психической деятельности, прогнозировать изменения, осуществлять психологическое вмешательство с целью гармонизации психического функционирования человека	типологии нарушений психической деятельности, прогнозировать изменения, осуществлять психологическое вмешательство с целью гармонизации психического функционирования человека	типологии нарушений психической деятельности, прогнозировать изменения, осуществлять психологическое вмешательство с целью гармонизации психического функционирования человека, но допускает значительные ошибки	типологии нарушений психической деятельности, прогнозировать изменения, осуществлять психологическое вмешательство с целью гармонизации психического функционирования человека, но допускает незначительные ошибки	типологии нарушений психической деятельности, прогнозировать изменения, осуществлять психологическое вмешательство с целью гармонизации психического функционирования человека
Третий этап (уровень)	Владеть: способностью и практическими умениями различения нормального и аномального состояний	Не владеет способностью и практическими умениями различения нормального и аномального состояний	Владеет способностью и практическими умениями различения нормального и аномального состояний, но допускает значительные ошибки	Владеет способностью и практическими умениями различения нормального и аномального состояний, но допускает незначительные ошибки	Владеет способностью и практическими умениями различения нормального и аномального состояний

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов, рубежный контроль – максимум 30 баллов, итоговый контроль – 30 баллов; поощрительные баллы – максимум – 10 баллов. Шкала оценивания

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»  
от 60 до 79 баллов – «хорошо»  
от 80 баллов – «отлично»

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
----------------	---------------------	-------------	--------------------

1-й этап Знания	Знать: возможности максимального использования унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека, поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды	ОК-6	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование
	Знать: научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни	ОК-9	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование
	Знать: о возможностях практического применения знаний в области психологического консультирования в норме и при психических отклонениях с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	ПК-9	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование
2-й этап Умения	Уметь: правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с гражданами, в том числе с представителями различных социальных групп, национальностей и конфессий	ОК-6	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование
	Уметь: формировать научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни	ОК-9	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование
	Уметь: определять содержательную характеристику психологической типологии нарушений психической деятельности, прогнозировать изменения, осуществлять психологическое вмешательство с целью гармонизации психического функционирования человека	ПК-9	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование
3-й этап Владения (навыки)	Владеть: конструктивным общением в процессе профессиональной деятельности, выстраиванием социальных и профессиональных взаимодействий с учетом этнокультурных и конфессиональных различий	ОК-6	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование

/ опыт деятель ности	Владеть: навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием	ОК-9	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование
	Владеть: способностью и практическими умениями различения нормального и аномального состояний.	ПК-9	Устный опрос, конспект, реферат, практико-ориентированное задание, тестирование

### 4.3. Рейтинг-план дисциплины

Рейтинг-план дисциплины представлен в приложении 2.

## КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Устный опрос
2. Конспект
3. Реферат
4. Тест
5. Практико-ориентированные задания
6. Экзамен

### УСТНЫЙ ОПРОС

Устный опрос — наиболее распространенный метод контроля знаний студентов. При устном контроле устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения студентами учебного материала.

Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов.

Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

### Вопросы обсуждения на практических занятиях посредством устного опроса

#### Тема 1. Общие положения валеологии. Основы физиологии больного организма

1. Общие положения валеологии.
2. Предмет изучения валеологии.
3. Человек, как биологический объект.
4. Человек, как элемент биосферы.
5. Здоровье, норма, - что это такое?
6. Болезнь, её определение.
7. Основы физиологии больного организма.
8. Этиология.
9. Патогенез и валеогенез.
10. Патологическая реакция.
11. Предболезнь.
12. Концепция валеостаза и валеокинеза.

#### Тема 2. Здоровье в гармонии. Барьерные системы организма

1. Здоровье в гармонии.
2. Взаимодействие.
3. Общее понятие среды.
4. Барьерные системы организма.
5. Общая характеристика барьеров.
6. Биологические мембраны.

7. Кожа и кожный барьер.
8. Барьеры.
9. Взаимодействие организма с сигнальными факторами
10. Анализаторы

### **Тема 3. Взаимодействие организма с адаптогенными и деструктивными факторами. Значение некоторых факторов в стимуляции защитных сил организма**

1. Взаимодействие с адаптогенными и деструктивными факторами.
2. Адаптация.
3. Концепция стресса
4. Альтерация – повреждение.
5. Основные причины повреждения.
6. Гипоксия как причина повреждения.
7. Виды гипоксии.
8. Проявления гипоксии.
9. Приспособительные реакции к условиям гипоксии
10. Воспаление.
11. Терморегуляция.
12. Регенерация.
13. Значение некоторых факторов в стимуляции защитных сил организма (физические, химические, биологические, психологические и социальные)

#### **Критерии оценивания устных ответов студентов (в баллах)**

«5 баллов» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

«3-4 балла» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

«1-2 балла» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

«0 баллов» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

#### **КОНСПЕКТ СТАТЬИ**

Конспект статьи - особый вид вторичного текста, в основе которого лежит аналитико-синтетическая переработка информации, содержащейся в исходном тексте, позволяющая выявить, систематизировать и обобщить наиболее ценную информацию, восстановить, развернуть исходную информацию.

#### **Требования:**

1. Конспект выполняется самостоятельно от руки в тетради.
2. Название конспектируемого произведения.
3. Источник с точной библиографической ссылкой.
4. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства.
5. При оформлении конспекта необходимо стремиться к ёмкости каждого предложения.



6. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного.
7. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.
8. Конспект должен быть сдан в срок.
9. Объем конспекта - 5 – 6 страниц

### Критерии оценивания конспекта статьи (в баллах)

5 баллов	3-4 балла	1-2 балла	0 баллов
Присутствуют все компоненты конспекта, все 9 пунктов требований выполнены верно	Допущены незначительные ошибки в отражении основных положений, результатов работы автора, выполнены 7 – 8 пунктов требований	Допущены ошибки в результатах работы автора, выводов, отсутствуют лаконичность и ясность изложения мыслей студента, выполнены лишь 5 – 6 пунктов требований	Конспект не выполнен.

#### Конспект 1

Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [[Электронный ресурс]] / Под ред. А.Л. Журавлева .— Москва : Институт психологии РАН, 2014 .— 320 с. — ISBN 978-5-4263-0061-3 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271663&sr=1>, глава 3

#### Конспект 2

Бовина, И.Б. Социальная психология здоровья и болезни: монография / И.Б. Бовина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Аспект Пресс, 2008. - 264 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7567-0540-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=456752>, глава 9

### РЕФЕРАТ

Реферат представляет собой краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной научной теме. Объем реферата может достигать 7-8 стр. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата - привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям. Для подготовки реферата студенту предоставляется список тем, список обязательной и дополнительной литературы, требования к оформлению.

#### Требования к написанию реферата:

- титульный лист должен включать название дисциплины, тему реферата, Ф.И.О. студента, отделение, курс, факультет, на котором обучается студент.
- план-оглавление;
- введение (включает постановку вопроса, объяснение выбора темы, ее значимости и актуальности, формулировки цели и задач реферата, краткую характеристику используемой литературы);

- основная часть (каждый из ее разделов раскрывает отдельную проблему или одну из ее сторон и логически является продолжением друг друга. Данный компонент реферата предполагает подразделение на параграфы, количество и название параграфов определяется самим студентом исходя из рассмотренного и проанализированного материала);
- заключение (подводятся итоги или делаются обобщенные выводы по теме реферата, могут быть предложены рекомендации);
- объём - 5 – 6 страниц
- литература - 3 - 4 источника

#### Критерии оценки:

- соответствие теме;
- глубина изучения и обобщения материала;
- адекватность выбора и полнота использования литературных источников;
- правильность оформления реферата.

#### Критерии оценивания реферата (в баллах)

5 баллов	3-4 балла	1-2 балла	0 баллов
Присутствуют все компоненты работы. Представлен анализ нескольких источников рекомендованной литературы. Грамотные ответы на вопросы по проблеме.	Работа в целом выполнена. Отмечаются некоторые неточности в изложении отдельных частей работы. Владение основными позициями работы.	Грамотный пересказ 1-3 источников, отсутствуют элементы анализа. Поверхностное представление о проблеме.	Работа не выполнена.

#### Примерные темы рефератов

Студентам выдаётся перечень тем, из которых они самостоятельно выбирают нужное для себя задание

1. Общие положения валеологии.
2. Предмет изучения валеологии.
3. Основы физиологии больного организма
4. Барьеры верхних дыхательных путей.
5. Механические барьеры дыхательных путей
6. Лёгочные барьеры.
7. Барьеры желудочно-кишечного тракта.
8. Гисто-гематические барьеры.
9. Гемато-энцефалические барьеры.
10. Плацентарный барьер
11. Взаимодействие организма с витальными факторами.
12. Взаимодействие организма с сигнальными факторами.
13. Анализаторы.
14. Воспаление. Гипертермическая реакция. Терморегуляция. Регенерация. Значение некоторых факторов в стимуляции защитных сил организма

#### ТЕСТ

Тест – это вопрос (или незаконченное предложение) с вариантами предполагаемых ответов (окончаний предложения) на него, из которых студент выбирает один верный (или неверный – по указанию в тесте) по его мнению. Студентам предъявляются тесты в бланковом или компьютерном виде, выбранные из программы в случайном порядке. Представленный тест поможет студентам обратить внимание на ключевые вопросы тем учебной дисциплины, закрепить понятийный

аппарат и более эффективно подготовиться к экзамену. Тест проводится с помощью задания после 50% проведения планируемых занятий. Тест считается пройденным, если имеются более 61% правильных ответов при следующей оценке: от 61% до 100% - зачтено. При получении неудовлетворительной (не зачтено) оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

### Критерии оценивания теста (в баллах) для студентов очной формы обучения

5 баллов	3-4 балла	1-2 балла	0 баллов
Выполнение тестовых заданий от 81% до 100%	Выполнение тестовых заданий от 69% до 80%	Выполнение тестовых заданий от 51% до 68%	Выполнение тестовых заданий ниже 51%

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки. Для чтения вопроса и выбора ответа отводится 1 минута.

### Примеры тестов

#### 1. Сколько процентов содержится в организме человека

1. Кислорода, 2. Углерода, 3. Водорода, 4. Азота  
а) 18%, б) 3%, в) 8%, г) 70%

#### 2. Что называется метаболизмом

1. Обмен белков
2. Обмен крови
3. Обмен веществ
4. Обмен химических веществ

#### 3. Что такое митохондрии

1. Мембранные органоиды, выполняющие роль энергетических поставщиков
2. Сетевидное мембранное образование, заполняющее всё внутриклеточное пространство
3. Своеобразные цистерны, содержащие комплекс протеолитических ферментов
4. Сетчатое образование в цитоплазме клетки

#### 4. Что такое эндоплазматический ретикулум

1. Мембранные органоиды, выполняющие роль энергетических поставщиков
2. Сетевидное мембранное образование, заполняющее всё внутриклеточное пространство
3. Своеобразные цистерны, содержащие комплекс протеолитических ферментов
4. Сетчатое образование в цитоплазме клетки

#### 5. Что такое лизосомы

1. Мембранные органоиды, выполняющие роль энергетических поставщиков
2. Сетевидное мембранное образование, заполняющее всё внутриклеточное пространство
3. Своеобразные цистерны, содержащие комплекс протеолитических ферментов
4. Сетчатое образование в цитоплазме клетки

#### 6. Что такое комплекс Гольджи

1. Мембранные органоиды, выполняющие роль энергетических поставщиков
2. Сетевидное мембранное образование, заполняющее всё внутриклеточное пространство
3. Своеобразные цистерны, содержащие комплекс протеолитических ферментов
4. Сетчатое образование в цитоплазме клетки

#### 7. Что такое клеточный центр

1. Образования, находящиеся вблизи ядра
2. Обязательный компонент сократительной клетки
3. Широкий спектр цитоплазматических включений
4. Служащие одноклеточными органами движения

### **8. Что такое миофибриллы**

1. Образования, находящиеся вблизи ядра
2. Обязательный компонент сократительной клетки
3. Широкий спектр цитоплазматических включений
4. Служащие одноклеточными органами движения

### **9. Что такое вакуоли**

1. Образования, находящиеся вблизи ядра
2. Обязательный компонент сократительной клетки
3. Широкий спектр цитоплазматических включений
4. Служащие одноклеточными органами движения

### **10. Что такое реснички**

1. Образования, находящиеся вблизи ядра
2. Обязательный компонент сократительной клетки
3. Широкий спектр цитоплазматических включений
4. Служащие одноклеточными органами движения

### **11. Сколько крови может накапливаться в коже**

1. До 1 литра (1)
2. до 2-х литров
3. До 3-х литров
4. до 1,5 литров

### **12. Сколько внутриклеточной воды содержится в организме**

1. 80%
2. 70%
3. 65%
4. 85%

### **13. Сколько внеклеточной воды содержится в организме**

1. 20%
2. 30%
3. 35%
4. 15%

### **14. Что такое реактивность организма**

1. Способность реагировать на действие физиологических и болезнетворных факторов
2. Устойчивость организма к воздействию патогенных факторов
3. Поглощение инородных частиц
4. Приспособление организма к меняющимся условиям среды

### **15. Что такое резистентность организма**

1. Способность реагировать на действие физиологических и болезнетворных факторов
2. Устойчивость организма к воздействию патогенных факторов
3. Поглощение инородных частиц
4. Приспособление организма к меняющимся условиям среды

### **16. Что такое фагоцитоз**

1. Способность реагировать на действие физиологических и болезнетворных факторов
2. Устойчивость организма к воздействию патогенных факторов
3. Поглощение инородных частиц
4. Приспособление организма к меняющимся условиям среды

### **17. Назовите причины гипоксической гипоксии**

1. Нарушения, ведущие к расстройству внешнего дыхания
2. Снижение объёмной скорости движения крови через ткани

3. Снижение кислородной ёмкости крови
4. Понижение способности тканей потреблять кислород из крови

### 18. Назовите причины циркуляторной гипоксии

1. Нарушения, ведущие к расстройству внешнего дыхания
2. Снижение объёмной скорости движения крови через ткани
3. Снижение кислородной ёмкости крови
4. Понижение способности тканей потреблять кислород из крови

### 19. Назовите причины гемической гипоксии

1. Нарушения, ведущие к расстройству внешнего дыхания
2. Снижение объёмной скорости движения крови через ткани
3. Снижение кислородной ёмкости крови
4. Понижение способности тканей потреблять кислород из крови

### 20. Назовите причины гистотоксической гипоксии

1. Нарушения, ведущие к расстройству внешнего дыхания
2. Снижение объёмной скорости движения крови через ткани
3. Снижение кислородной ёмкости крови
4. Понижение способности тканей потреблять кислород из крови

## Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания – это задания из окружающей действительности, которые тесно связаны с формированием практических навыков, необходимых в повседневной жизни. Цель этих заданий – формирование умений действовать в социально-значимой ситуации. Практико-ориентированные задания помогают студентам работать с информацией, выделять и отбирать главное, выстраивать собственные пути решения и обосновывать их, работать в парах и в группах, развивать свои точки зрения, чувства, убеждения и желания в своей поисковой творческой деятельности.

## Критерии оценки (в баллах)

5 баллов	3-4 балла	1-2 балла	0 баллов
<p>Ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями; ответы на дополнительные вопросы верные, четкие.</p>	<p>Ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании; ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие.</p>	<p>Ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием; ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях.</p>	<p>Ответ на вопрос задачи дан не правильный. Объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования; ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют</p>

### Практико-ориентированное задание 1

Мужчина 52 лет, рост 177 см., вес 84 кг. Определить нормальную массу тела по модифицированному индексу для мужчин и предложить мероприятия по улучшению физического здоровья.

#### **Практико-ориентированное задание 2**

Мужчина 25 лет, рост 170 см, вес 90 кг. Определить нормальную массу тела по модифицированному индексу для мужчин и предложить мероприятия по улучшению физического здоровья.

#### **Практико-ориентированное задание 3**

Мужчина 43 лет, работает трактористом в колхозе. Периодически предъявляет жалобы на учащенный пульс, повышение АД, повышенную нервную возбудимость, быструю утомляемость, понижение настроения. После беседы врача с женой выяснилось, что муж часто выпивает после работы для «улучшения самочувствия», плохо спит, не общается с детьми, не помогает по хозяйству. Часто скандалит, раздражителен. В последнее время стал равнодушным к окружающим, не заботится о благополучии семьи. Дать оценку состоянию тракториста, поставить диагноз и предложить мероприятия по сохранению его здоровья.

#### **Практико-ориентированное задание 4**

Студент 20 лет в последнее время не интересуется ничем, кроме того, чтобы самоутвердиться. В компании молодых людей употребляет небольшие дозы лекарственных веществ для повышения работоспособности, улучшения настроения. Часто прогуливает занятия, не ночует дома. Родным объясняет, что проходит курс «реабилитации» после нервного срыва из-за провала на экзамене, неудачной попытки пересдачи предмета и боязнью отчисления из института. Однокурсники заметили утрату интереса к окружающему, отмечают задумчивость, рассеянность, раздражительность. Студент стал замкнут, необщителен, не интересуется учебными занятиями, общественной жизнью. Ухудшились отношения с любимой девушкой. Дать оценку состоянию студента, поставить диагноз и предложить мероприятия по сохранению его здоровья.

#### **Практико-ориентированное задание 5**

Студент университета жалуется на затрудненное носовое дыхание, насморк, головную боль. Дать оценку его состоянию и предложить мероприятия по улучшению его здоровья

#### **Практико-ориентированное задание 6**

Студентка медицинского института 20 лет, рост 170 см, масса тела 50 кг, потребляет в день 50г. белков, 60 г жиров, 300 г углеводов. Дать оценку пищевого статуса и рациона и предложить мероприятия по их рационализации

#### **Практико-ориентированное задание 7**

В городе эпидемия гриппа. С целью валеологического воспитания населения провизоры проводят беседы с населением при приеме рецептов и отпуске лекарств, выступают с лекциями по радио, оформили санбюллетни, витрины с демонстрацией лекарственных препаратов. Дать оценку валеологическому воспитанию и предложить мероприятия по его улучшению.

#### **Практико-ориентированное задание 8**

Студентка два месяца интенсивно работала над курсовой работой. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что работа была сдана с опозданием на день. Студентка, услышав об этом, почувствовала, что ее лицо багровеет от гнева, а сердце начинает сильно колотиться.

А. Опишите 2-3 метода, которые помогут студентке справиться с гневом. Обоснуйте свой ответ.

Б. Каким, на ваш взгляд, должно быть оптимальное поведение студентки в этой ситуации. Аргументируйте свой ответ.

#### **Практико-ориентированное задание 9**

Формирование популяции защитных иммунокомпетентных клеток происходит в процессе эмбрионального развития человека. В ходе реализации генетической программы без участия антигенов они приобретают способность распознавать на клеточном уровне «своего и чужого».

1. Как называются иммунокомпетентные клетки согласно морфологической классификации (а)? С помощью каких структур (б) и по какому принципу (в) они распознают антигены? В каком органе (г) и в какой его зоне (д) формируются эти клетки.

### Экзамен

Экзаменом называется проверка знаний студента по данной дисциплине, осуществляемая путём ответа на выбранный билет.

### Структура экзаменационного билета

Экзаменационный билет включает в себя название министерства образования и науки, ВУЗа, кафедры, дисциплины, имеет порядковый номер, наименование направления подготовки и специализации. Экзаменационный билет содержит 3 вопроса. Подписывается заведующим кафедрой.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

по дисциплине: **Валеология**  
направление подготовки: 37.05.02 **Психология служебной деятельности**  
специализация: **морально-психологическое обеспечение служебной деятельности**

1. Определение и основные сведения.
2. Валеология древности.
3. Создание валеологии и её современное состояние.

Зав. кафедрой .

Политика О.И.

### Критерии оценки (в баллах):

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

## Примерные вопросы для экзамена

1. Определение и основные сведения.
2. Валеология древности.
3. Создание валеологии и её современное состояние.
4. Предмет изучения валеологии.
5. Человек как элемент биосферы.
6. Общество и человек.
7. Здоровье, норма, - что это такое?
8. Понятие норма.
9. Болезнь, её определение.
10. Основы физиологии большого организма. Этиология.
11. Патогенез и валеогенез.
12. Патологически-валеологический процесс
13. Концепция валеостаза и валеокинеза
14. Взаимодействие (общее понятие среды).
15. Сила воздействия и ответ организма.
16. Барьерные системы организма. Общая характеристика барьеров.
17. Биологические мембраны.
18. Кожа и кожный барьер
19. Строение кожи и придатков.
20. Химический состав кожи.
21. Рецептурная функция кожи
22. Терморегулирующая функция кожи.
23. Дыхательная функция кожи.
24. Обменная функция
25. Депонирующая функция кожи.
26. Эндокринная функция кожи.
27. Защитная функция кожи.
28. Иммунные защитные механизмы кожи.
29. Валеология кожи.
30. Барьеры верхних дыхательных путей.
31. Механические барьеры дыхательных путей.
32. Кашель и чихание.
33. Кондиционирующая функция верхних дыхательных путей.
34. Лёгочные барьеры.
35. Барьеры желудочно-кишечного тракта.
36. Гисто-гематические барьеры.
37. Гемато-энцефалические барьеры.
38. Плацентарный барьер.
39. Общая характеристика витальных факторов.
40. Вода, её характеристика, воздействие на организм.
41. Углекислый газ, его воздействие на организм.
42. Взаимодействие организма с сигнальными факторами. Информация.
43. Анализаторы и общий принцип. Рецепции и распознавания.
44. Зрительный анализатор.
45. Слуховой анализатор.
46. Вестибулярный анализатор.
47. Тактильная рецепция.
48. Вкусовой анализатор.
49. Обонятельный анализатор.
50. Ноцицепция.
51. Взаимодействие с адаптогенными и деструктивными факторами. Адаптация.
52. Концепция стресса.
53. Альтерация-повреждение, механизмы развития.
54. Препараты антиоксидантного действия.



55. Гипоксия как причина повреждения.
56. Виды гипоксии
57. Проявления гипоксии.
58. Приспособление организма к условиям гипоксии.
59. Воспаление, её фазы.
60. Терморегуляция.
61. Что такое нормальная температура тела?
62. Валеология лихорадочной реакции. Пирогены.
63. Регенерация
64. Значение некоторых факторов в стимуляции защитных сил.
65. Физические, химические факторы.
66. Биологические, психологические и социальные факторы.

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

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература**

1. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [[Электронный ресурс]] / Под ред. А.Л. Журавлева .— Москва : Институт психологии РАН, 2014 .— 320 с. — ISBN 978-5-4263-0061-3 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271663&sr=1>>
2. Бовина, И.Б. Социальная психология здоровья и болезни : монография / И.Б. Бовина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Аспект Пресс, 2008. - 264 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7567-0540-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=456752>
3. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. . - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>
4. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 987-5-9585-0556-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

#### **Дополнительная литература**

5. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Биологический факультет. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 176 с. - библиогр. с: С. 171-175 . - ISBN 978-5-9275-0413-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909>
6. [Бакунова , И. В.](#) Психолого-педагогическая диагностика и коррекция лиц с ограниченными возможностями здоровья / И. В. Бакунова , Л. И. Макадей .— Ставрополь : СКФУ, 2016 .— 122 с. — ISBN 978-5-691-01566-3 .— <URL:[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=458907&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=458907&sr=1)>.
7. Философия здоровья / под ред. А.Т. Шаталова. - Москва : ИФ РАН, 2001. - 244 с. - ISBN

5-201-02071-2 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63865>

8. Теоретические и прикладные проблемы психологического здоровья и экологии человека [Электронный ресурс] : сборник научных статей Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 18 декабря 2017 г. ) / Башкирский государственный университет, Факультет психологии; отв. ред. Р.Р. Халфина .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2017 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .—

<URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/local/Halfina\\_otv\\_red\\_Teoreticheskie\\_i\\_prakticheskie\\_problemy\\_psihologicheskogo\\_zdorovja\\_sb\\_2017.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Halfina_otv_red_Teoreticheskie_i_prakticheskie_problemy_psihologicheskogo_zdorovja_sb_2017.pdf)>.

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

№	Учебные и научные ресурсы	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
<b>Учебные ресурсы</b>					
1.	Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит внутривузовские издания	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки (корпус физмата, читальный зал №2)	<a href="https://bash.edu.bibliotech.ru/Account/LogOn">https://bash.edu.bibliotech.ru/Account/LogOn</a>
2.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ,	<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>
3.	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
<b>Российские научные ресурсы</b>					
4.	Научная электронная библиотека (eLibrary)	Полнотекстовая и аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических изданиях	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами открытого доступа с любого компьютера в сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
5.	База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View)	Полнотекстовая БД научных статей, опубликованных в журнале «Вестник МГУ» (25 серий)	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза	Без регистрации	<a href="http://online.ebiblioteka.ru/">http://online.ebiblioteka.ru/</a>

**6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1. учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606, аудитория № 607 (гуманитарный корпус).	занятий лекционного типа	Аудитория № 606 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор PanasonicPT-LB78BE, экран настенный ClassicNorma 244*183, ноутбук LenovoG570, 15.6, IntelCeleron, 2 Gb Аудитория № 607 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор PanasonicPT-LB78BE, экран настенный ClassicNorma 244*183, ноутбук LenovoG570, 15.6, IntelCeleron, 2 Gb 1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.) 2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)
2. учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 603, аудитория № 604 (гуманитарный корпус).	занятий семинарского типа	Аудитория № 603 Учебная мебель, доска  Аудитория № 604 Учебная мебель, доска
3. помещения для самостоятельной работы: читальный зал,	для самостоятельной работы:	Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер KyoceraM130 – 1 шт., сканер EpsonV33 – 1 шт., моноблок CompaqIntelAtom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, IntelPentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.
4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория 601 а (гуманитарный корпус).	учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации:	Аудитория № 601 а Учебная мебель

Приложение № 1

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины Валеологии на 1 семестре  
очная форма обучения

Виды работы	Объём дисциплины
Общая трудоёмкость дисциплины (ЗЕТ/часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	18
практических/семинарских	18
лабораторных	18
контроль самостоятельной работы (КСР)	34,8
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем)	-
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР), включая подготовку к экзамену/зачёту	18

Форма(ы) контроля:

экзамен \_\_\_3\_\_\_ семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоёмкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ СЕМ	ЛБ	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Модуль 1							
1.	Общие положения валеологии. Предмет изучения валеологии. Человек, как биологический объект. Человек, как элемент биосферы. Здоровье, норма, -что это такое? Болезнь, её определение	3	3	3	3	Основная литература: 1-4(гл.1,2) Дополнительная литература: 5-8 (гл.1,2)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Устный опрос
2.	Основы физиологии больного организма. Этиология. Патогенез и валеогенез. Патологическая реакция. Предболезнь. Концепция валеостаза и валеокинеза.	3	3	3	3	Основная литература: 1-4 (гл.3,4) Дополнительная литература: 5-8 (гл. 3,4)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Реферат, тест, практико- ориентированное задание
	Модуль 2							
3.	Здоровье в гармонии. Взаимодействие. Общее понятие среды. Барьерные системы организма. Общая характеристика барьеров. Биологические мембраны. Кожа и кожный барьер	3	3	3	3	Основная литература: 1-4 (гл.3,4) Дополнительная литература: 5-8 (гл.3,4)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Устный опрос, конспект

4	Барьеры. Взаимодействие организма с сигнальными факторами. Анализаторы.	3	3	3	3	Основная литература: 1-4 (гл.5-6) Дополнительная литература: 5-8 (гл.5-6)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Реферат, тест, практико-ориентированное задание
	Модуль 3							
5	Взаимодействие с адаптогенными и деструктивными факторами. Адаптация. Концепция стресса.	2	2	2	2	Основная литература: 1-4 (гл.7,8) Дополнительная литература: 5-8 (гл.7,8)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Устный опрос
6	Альтерация – повреждение. Основные причины повреждения. Гипоксия как причина повреждения. Виды гипоксии. Проявления гипоксии. Приспособительные реакции к условиям гипоксии.	2	2	2	2	Основная литература: 1-4 (гл.9,10) Дополнительная литература: 5-8 (гл.9,10)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Конспект
7	Воспаление. Терморегуляция. Регенерация. Значение некоторых факторов в стимуляции защитных сил организма (физические, химические, биологические, психологические и социальные)	2	2	2	2	Основная литература: 1-4 (гл.11,12) Дополнительная литература: 5-8 (гл.11,12)	Подготовка к опросу, тестам, написание конспектов, рефератов	Реферат, тест, практико-ориентированное задание

## Приложение № 2

### Рейтинг план дисциплины

#### «Валеология»

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

специальность 37.05.02 Психология  
курс 2 семестр 3

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1 Общие положения валеологии. Основы физиологии больного организма</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. Устный опрос	5	1	0	5
2. Реферат	5	1	0	5
<b>Рубежный контроль</b>				
Практико-ориентированное задание	5	1	0	5
тестирование	5	1	0	5
<b>Модуль 2 Здоровье в гармонии. Барьерные системы организма.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. Устный опрос	5	1	0	5
2. Конспект	5	1	0	5
3. Реферат	5	1	0	5
<b>Рубежный контроль</b>				
Практико-ориентированное задание	5	1	0	5
тестирование	5	1	0	5
<b>Модуль 3 Взаимодействие организма с адаптогенными и деструктивными факторами. Гипоксия, её виды. Значение некоторых факторов в стимуляции защитных сил организма.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. Устный опрос	5	1	0	5
2. Конспект	5	1	0	5
3. Реферат по теме:	5	1	0	5
<b>Рубежный контроль</b>				
Практико-ориентированное задание	5	1	0	5
тестирование	5	1	0	5
<b>Поощрительные баллы</b>				
1. Активная работа при проведении практических занятий	-	-	-	5
3. Выполнение индивидуального задания	-	-	-	5
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение лекционных занятий	-	-	-6	0

2. Посещение практических занятий	-	-	-10	0
<b>Итоговый контроль</b>				
Экзамен	1	30	0	30
Всего				110