

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Рукович Александр Владимирович
 Должность: Директор
 Дата подписания: 12.11.2021 16:43:44
 Уникальный программный ключ:
 f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afdda1fb7051

Министерство образования и науки Российской Федерации
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
 «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
 Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.02.02 Валеология

для программы бакалавриата
 по направлению подготовки
 38.03.01 – Экономика

Направленность программы: Бухгалтерский учет, анализ и аудит
 Форма обучения: заочная

Автор: Погуляева И.А., к.биол.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,
 ТИ(Ф)СВФУ, e-mail: irawalker@rambler.ru

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Представитель кафедры разработчика ОД  / И.А. Погуляева Заведующий кафедрой разработчика ОД  / Л.Д. Хода протокол № <u>10</u> от « <u>19</u> » <u>09</u> 2017 г.	Представитель выпускающей кафедры ЭиСГД  / М.В. Ашмарина И.о. заведующего выпускающей кафедрой ЭиСГД  / Д.М. Блайвас протокол № <u>12</u> от « <u>11</u> » <u>09</u> 2017г.	Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО  / С.Р. Санникова « <u>21</u> » <u>09</u> 2017 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП Председатель УМС  Д.А. Яковлева протокол УМС № <u>9</u> от « <u>06</u> » <u>08</u> 2017 г.		Зав. библиотекой  / И.С. Гошанская « <u>21</u> » <u>09</u> 2017 г.



1. АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.02.02 Валеология
Трудоемкость 3 з.е.

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения: ознакомить студентов с понятиями индивидуального и группового здоровья, возможностями организма человека в плане своего сохранения и укрепления, механизмами адаптации к неблагоприятным условиям и преодоления стрессовых ситуаций; способствовать формированию внутренней культуры, здоровьесохранного поведения; выработать потребность вести здоровый образ жизни.

Краткое содержание дисциплины: Валеология как междисциплинарное направление. Понятие здоровья и его виды. Факторы, определяющие индивидуальное здоровье. Индивидуальные особенности человека и резервы здоровья. Специфические и неспецифические защитные механизмы. Рациональное питание. Двигательная активность. Психологические основы здоровья. Рациональная организация жизнедеятельности.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ПК-7 способен используя отечественные и зарубежные источники информации, собрать необходимые данные проанализировать их и подготовить информационный обзор и/или аналитический отчет.</p>	<p>Знать: источники информации о механизмах формирования адаптационных изменений при проживании в условиях Севера; способах и приемах повышения адаптационных возможностей организма.</p> <p>Уметь: определять состояние организма (как благополучное или болезненное); поддерживать свой организм в состоянии здоровья.</p> <p>Владеть методиками/практическими навыками: методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда; методами профилактики нарушений состояния здоровья у лиц, проживающих в условиях Севера.</p>
<p>ПК-10 способен использовать для решения коммуникативных задач современные технические средства и информационные технологии.</p>	<p>Знать: источники информации о механизмах формирования адаптационных изменений при проживании в условиях Севера; способах и приемах повышения адаптационных возможностей организма.</p> <p>Уметь: определять состояние организма (как благополучное или болезненное); поддерживать свой организм в состоянии здоровья.</p> <p>Владеть методиками/практическими навыками: методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда; методами профилактики нарушений состояния здоровья у лиц, проживающих в условиях Севера.</p>
<p>УК-4 иметь представление об основах экологической безопасности регионов Северо-Востока России и</p>	<p>Знать: что такое здоровье и его виды; факторы, определяющие здоровье, и их соотношение в формировании и сохранении индивидуального здоровья; факторы риска для здоровья человека; механизмы формирования адаптационных изменений при проживании в</p>

циркумполярных регионов мира	<p>неблагоприятных условиях (на примере Севера и Циркумполярных регионов); способы и приемы повышения адаптационных возможностей организма; основные принципы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: определять состояние организма (как благополучное или болезненное); поддерживать свой организм в состоянии здоровья; организовать свою жизнь и жизнь своих близких в соответствии с принципами здорового образа жизни</p> <p>Владеть методиками/практическими навыками: методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда; средствами использования методов укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.02.02	Здоровье человека на Севере	7	Б1.Б.04 Физическая культура Б1.Б.05 Безопасность жизнедеятельности	Б3.Б.01(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

1.4. Язык преподавания: русский

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

Выписка из учебного плана (гр. 3-БА-БУ-17(5)):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.02.02 Валеология	
Курс изучения	4	
Семестр(ы) изучения	7	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	3 ЗЕТ	
Трудоемкость (в часах) (сумма строк № 1,2,3), в т.ч.:	108	
№ 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО ¹ , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	14	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	4	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	6	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы т.п.)	6	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	4	-
№ 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)	90	
№ 3. Контроль	4	

¹Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС	
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОТ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ДОТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОТ	КСР (консультации)		
Валеология как новое междисциплинарное направление. Системный характер знаний о человеке(тема 1)	102	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4	10 (СТ)
Понятие здоровья и его виды, уровни реализации. Факторы, определяющие здоровье(тема 2)			-	-	-	-	-	-	-	-		10 (СТ)
Индивидуальные особенности человека и резервы здоровья. Здоровье человека и окружающая среда(тема 3)			-	4	-	-	-	-	-	-		10 (ПЗ) 10 (СТ)
Специфические и неспецифические защитные механизмы (тема 4)			-	-	-	-	-	-	-	-		10 (СТ)
Психологические основы здоровья (тема 5)			2	-	-	-	-	-	-	-		10 (СТ)
Двигательная активность. Рациональное питание (тема 6)				-	-	-	-	-	-	-		10 (СТ)
Рациональная организация жизнедеятельности(тема				-	-	-	-	-	-	-		10 (СТ)

7)											
Основы экологической безопасности (тема 8)			-	-	-	-	-	-	-	-	10 (СТ)
Тестирование (контроль)	6	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4 (ПТ)
Всего часов	108	4	-	6	-	-	-	-	-	4	90 +4

Примечание: ПЗ – подготовка и работа на практическом занятии, СТ – самостоятельное изучение тем, ПТ – подготовка к тестированию.

3.2. Содержание тем программы дисциплины

Тема 1. Валеология как новое междисциплинарное направление. Системный характер знаний о человеке. Основные понятия валеологии. Место валеологии в системе наук. Взаимодействие валеологии с другими науками. Классификация валеологии. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Распределение факторов риска при различных заболеваниях и нарушениях. Заболевание.

Тема 2. Понятие здоровья и его виды, уровни реализации. Факторы, определяющие здоровье. Здоровье и его составляющие. Оценка и измерение здоровья (валеометрия). Факторы, влияющие на здоровье человека: генетические факторы; состояние окружающей среды; медицинское обеспечение; условия и образ жизни.

Тема 3. Индивидуальные особенности человека и резервы здоровья. Здоровье человека и окружающая среда. Индивидуальные особенности человека: генотипические аспекты; половые аспекты; возрастные аспекты. Валеологический анализ здоровья и болезни.

Тема 4. Специфические и неспецифические защитные механизмы. Понятие об иммунитете. Специфические защитные механизмы. Неспецифические защитные механизмы. Факторы риска иммунитета.

Тема 5. Психологические основы здоровья. Психика и ее компоненты. Психика и современные условия жизни. Индивидуальные психофизиологические особенности человека. Психическое здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья. Принципы регулирования психического состояния. Психотренинг.

Тема 6. Двигательная активность. Рациональное питание. Эволюционные предпосылки двигательной активности. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека. Возрастные особенности двигательной активности. Место физической культуры в поддержании и укреплении уровня здоровья взрослых.

Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Натуральное питание. Влияние на организм термически обработанной пищи. Влияние на организм очищенных пищевых веществ. Влияние на организм пищи со специями и искусственными добавками. Влияние на организм неправильного сочетания пищевых веществ. Валеологические предпосылки рационального питания: учет анатомо-физиологических особенностей пищеварительной системы человека; учет состояния организма; валеологическая оценка некоторых блюд и пищевых веществ; рациональное питание современного человека.

Тема 7. Рациональная организация жизнедеятельности. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. Факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда. Внешние признаки утомления при умственном труде. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности. Рациональная организация жизнедеятельности школьника и студента. Особенности учебной деятельности школьников и студентов.

Тема 8. Основы экологической безопасности. Экологическая безопасность, мониторинг. Методы обеспечения экологической безопасности. Экологическая безопасность в условиях северных регионов.

3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1) *лекция-визуализация* способствует преобразованию устной и письменной информации в визуальную форму при использовании схем, рисунков, чертежей и т.п. Такая лекция способствует успешному решению проблемной ситуации, т.к. активно включается мыслительная деятельность обучающихся при широком использовании наглядности и т.д.

2) *работа во время практических занятий* позволяет развить умение планировать и делать выводы на основании произведенных действий, т.е. закладывает основы научно-исследовательской работы в дальнейшей профессиональной деятельности.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы² обучающихся по дисциплине Содержание СРС

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудоемкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Валеология как новое междисциплинарное направление. Системный характер знаний о человеке (тема 1)	Самостоятельное изучение тем (внеауд. СРС)	10	С последующей проверкой на тестировании
2	Понятие здоровья и его виды, уровни реализации. Факторы, определяющие здоровье (тема 2)		10	
3	Индивидуальные особенности человека и резервы здоровья. Здоровье человека и окружающая среда (тема 3)	Работа на практических занятиях (ауд. СРС)	10	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий С последующей проверкой на тестировании
		Самостоятельное изучение тем (внеауд. СРС)	10	
4	Специфические и неспецифические защитные механизмы (тема 4)	Самостоятельное изучение тем (внеауд. СРС)	10	С последующей проверкой на тестировании
5	Психологические основы здоровья (тема 5)		10	
6	Двигательная активность. Рациональное питание (тема 6)		10	
7	Рациональная организация жизнедеятельности (тема 7)		10	
8	Основы экологической безопасности (тема 8)		10	
9	Темы 1-8		Подготовка к тестированию (контроль) (внеауд. СРС)	
	Всего часов		90 + 4	

Работа на практическом занятии

В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные занятия, самостоятельно изучают дополнительный теоретический материал к практическим занятиям.

Подготовка к практическим занятиям предполагает проработку теоретических вопросов (рассмотренных как на лекции, так и в ходе собственно практической работы), составление конспекта и выполнение практических заданий.

²Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

Критерии оценки практической работы (темы «Оценка индивидуального уровня здоровья»; «Оценка биологического возраста»): правильность выполнения расчетов, наличие выводов и рекомендаций. Максимальное количество баллов за одну работу – 25 баллов.

Тестирование

Тестирование является основной текущей проверочной работой по дисциплине
Тематическая структура БТЗ:

1. Валеология как новое междисциплинарное направление. Системный характер знаний о человеке (2 задания)
2. Понятие здоровья и его виды, уровни реализации. Факторы, определяющие здоровье (4 задания)
3. Индивидуальные особенности человека и резервы здоровья. Здоровье человека и окружающая среда (4 задания)
4. Специфические и неспецифические защитные механизмы (3 задания)
5. Рациональная организация жизнедеятельности (1 задание)
6. Основы экологической безопасности (5 заданий)

Виды тестовых заданий:

Вид задания	Количество ТЗ	Количество предполагаемых ответов
Задание с выбором ответа (закрытой формы)	15	1
Задание на установление соответствия между элементами двух множеств	5	1

Образцы тестовых заданий:

1. Задание закрытого типа

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия

- 1) здоровье
- 2) безопасность
- 3) комфорт
- 4) отдых

Ответ: 1

2. Задание на установление соответствия

Сопоставьте виды здоровья и их определение

А	Социальное здоровье	1	Состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом
Б	Физическое здоровье	2	Система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде
В	Психическое здоровье	3	Текущее состояние функциональных возможностей и систем организма

Ответ: А2; Б3; В1

Критерии оценки теста: 1 правильный ответ = 2,5 балла

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=6237>

Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания / Формы СРС	Время, час			
1	Практические занятия	2ПЗ*5=10	30	2ПЗ*25=50	знание теории; выполнение практического задания
2	Тестирование (контроль)	4	30	20 вопросов*2,5=50	в письменном виде
3	Самостоятельное изучение тем	80	–	–	с последующей проверкой в ходе тестирования
Итого:		90 (+ 4)	60	100	

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Показатель оценивания (по п. 1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
ПК-7 способен используя отечественные и зарубежные источники информации, собрать необходимые данные проанализировать их и подготовить информационный обзор и/или аналитический отчет	<p>Знать: источники информации о механизмах формирования адаптационных изменений при проживании в условиях Севера; способах и приемах повышения адаптационных возможностей организма.</p> <p>Уметь: определять состояние организма (как благополучное или болезненное); поддерживать свой организм в состоянии здоровья.</p> <p>Владеть: методиками/практическими навыками: методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда; методами профилактики нарушений состояния здоровья у лиц, проживающих в условиях Севера.</p> <p>Знать: источники информации о механизмах формирования адаптационных изменений при проживании в условиях Севера; способах и приемах повышения адаптационных возможностей организма.</p>	Освоено	За все формы СРС студент набрал не менее 60 баллов	зачтено
		Не освоены	За все формы СРС студент набрал менее 60 баллов	не зачтено

<p>ПК-10 способен использовать для решения коммуникативных задач современные технические средства и информационные технологии.</p>	<p>Уметь: определять состояние организма (как благополучное или болезненное); поддерживать свой организм в состоянии здоровья. Владеть методиками/практическими навыками: методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда; методами профилактики нарушений состояния здоровья у лиц, проживающих в условиях Севера. Знать: что такое здоровье и его виды; факторы, определяющие здоровье, и их соотношение в формировании и сохранении индивидуального здоровья; факторы риска для здоровья человека; механизмы формирования адаптационных изменений при проживании в неблагоприятных условиях (на примере Севера и Циркумполярных регионов); способы и приемы повышения адаптационных возможностей организма; основные принципы здорового образа жизни</p>			
<p>УК-4 иметь представление об основах экологической безопасности регионов Северо-Востока России и циркумполярных регионов мира</p>	<p>организовать свою жизнь и жизнь своих близких в соответствии с принципами здорового образа жизни Владеть: методиками/практическими навыками: методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда; средствами использования методов укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>			

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенций УК-4, ПК-7, ПК-10

Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 2.0, утверждено ректором СВФУ 15.03.2016 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, утверждено 31.05.2016 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 4 курса бакалавриата
Период проведения процедуры	Осенняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утверждено приказом ректором СВФУ 31.05.2016 г.), зачет «ставится при наборе не менее 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	Шкала оценивания результатов приведена в п. 6.1. РПД
Результаты процедуры	В результате сдачи всех заданий для СРС студенту необходимо набрать не менее 60 баллов

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	БиблиотекаТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
Основная литература					
1	Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2008.	Рекомендовано УМО педагогического образования МО РФ	25	-	15
2	Мархоцкий Я.Л. Валеология: учебное пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2010 [Электронный ресурс]. – http://www.iprbookshop.ru/20063.html	Рекомендовано МО Республики Беларусь	-	ЭБС IPRbooks	15
3	Секач М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. – М.: Академический Проект, 2015 [Электронный ресурс]. – http://www.iprbookshop.ru/36750.html	Рекомендовано МО РФ	-	ЭБС IPRbooks	15
Дополнительная литература					
1	Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2001 [Электронный ресурс]. – http://valeologija.ru/knigi/valeologiya-uchebnik-dlya-vuzov-vajner	Рекомендовано УМО педагогического образования МО РФ	-	сайт	15
2	Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Академия, 2001.	Рекомендовано Советом по психологии УМО ун-тов России	1	-	15
3	Глебова Е.В. Производственная санитария и гигиена труда: учеб. пособие для студ. вузов / Е. В. Глебова. – М.: Высш. шк., 2007.	Допущено М-ом образования и науки РФ	1	-	15
4	Золотарев К.С., Сентизова М.И., Антонова А.Н. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни: курс лекций. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2007.	–	1	-	15
5	Крымская И.Г., Рубан Э.Д. Гигиена и основы экологии человека: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.	–	1	-	15
6	Кудрин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию. – М.: ВЛАДОС, 2000.	Рекомендовано Координ. науч.-метод. советом по проблемам валеологического образ-я Минобр РФ	1	-	15
7	Лечебная физическая культура: учеб. для студ. вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С. Н. Попова. – М.: Академия, 2008.	Допущено М-ом образования РФ	1	-	15

8	Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие. – М.: Академия, 2008.	Рекомендовано УМО по спец.пед. образования	10	-	15
9	Основы первой медицинской помощи: учеб. пособие / А. Г. Трушкин, Н. Н. Гарликов, В. М. Двуреченская [и др.]. – Ростов н/Д: МарТ, 2005.	–	1	-	15
10	Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособ. – М.: Академия, 2006.	–	1	-	15
11	Феоктистова Т.Г., Феоктистова О.Г., Наумова Т.В. Производственная санитария и гигиена труда: учеб. пособие. – М.: Инфра-М, 2013.	Рекомендовано УМО объединением вузов	11	-	15
12	Экологическое состояние территории России: учеб. пособие для студ. вузов / В.П. Бондарев, Л.Д. Долгушин, Б.С. Залогин [и др.]; под ред. С.А. Ушакова, Я.Г. Каца. – М.: Академия, 2004.	–	4	-	15
Официальные издания					
1	Здравоохранение в Республике Саха (Якутия) 2010: стат. сб. / Фед. служба гос. статистики; Территориальный орган фед. службы гос. стат. по РС(Я). – Якутск: [б.и.], 2010.		1	-	15
Научные издания					
1	Васильев А.Л. Россия в XXI веке. Качество жизни и стандартизация. – Москва: РИА Стандарты и качество, 2003. – 440 с.		1	-	15
2	Вопросы формирования здоровья и патологии человека на Севере: факты, проблемы, перспективы: Науч.-практ. конференция, материалы г. Якутск, 5-6 декабря 2002 г. / отв. Ред. В. А. Аргунов; ЯНЦ РАМН и правительства РС(Я). – Якутск: ЯФ Изд-во СО РАН, 2002.		1	-	15
3	Иванов Б.И. Лекарственные растения Якутии: советы народной медицины / Б. И. Иванов, А. Д. Иванова. – Якутск: Бичик, 2012.		1	-	15
4	Образ жизни и здоровье молодежи на Севере: Материалы районной конференции студ. И уч-ся (8 декабря 2006 г.) / отв. Ред. Л. А. Прокопенко. – Нерюнгри: ТИ (ф) ЯГУ, 2007.		5	-	15
5	Образование. Духовность. Здоровье детей и молодежи: Материалы районной конференции студентов и учащихся (8 декабря 2007 г.). – Нерюнгри: Изд-во Техн. ин-та (филиала) ЯГУ, 2008.		5	-	15
6	Образование. Духовность. Здоровье детей и молодежи: Материалы районной научной конференции студентов и школьников (6 декабря 2008 г.). – Нерюнгри: Изд-во Техн. ин-та (филиала) ЯГУ, 2009.		5	-	15

7	Образование. Духовность. Здоровье детей и молодежи: Материалы районной научной конференции студентов и школьников (12 декабря 2009) / Отв. ред. Хода Л. Д. – Нерюнгри: Изд-во Техн. ин-та (филиала) ЯГУ, 2010.		5	-	15
8	Образование. Духовность. Здоровье детей и молодежи: Материалы районной научной конференции студентов и школьников (13 ноября 2010 г.). – Нерюнгри: Изд-во Техн. ин-та (филиала) ЯГУ, 2011.		5	-	15
Справочники и энциклопедии					
1	Петровский В.В. Популярная медицинская энциклопедия. - М.: Сов. Энциклопедия, 1987.		1		15
2	Торохова Е.И. Валеология: словарь-справочник: учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Флинта; Наука; 2002.		1		15
Электронные ресурсы					
1	Погуляева И.А. Курс лекций по дисциплине «Валеология» для студентов заочного отделения	-	1	СДО MoodleТИ (ф) СВФУ	15

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

№	Наименование интернет-ресурса (ИР)	Тип ИР	Ссылка (URL) на интернет-ресурс
Официальные издания			
1.	Бюллетень Научного совета «Медико-экологические проблемы работающих»	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9559
Научные периодические издания по профилю реализуемых ОП			
2.	Адаптивная физическая культура	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8389
3.	Валеология	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7683 http://journal.valeo.sfedu.ru
4.	Вопросы психического здоровья детей и подростков	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=28567
5.	Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=37795
6.	Гигиена и санитария	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7769
7.	Здоровье населения и среда обитания	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8699 http://www.fcgsen.ru/27/spr_infor.htm
8.	Здоровье человека на Севере	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=37897
9.	Культура физическая и здоровье	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26644
10.	Мир человека	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25951
11.	Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25203
12.	Экология человека	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9265 http://www.nsmu.ru/nauka_sgm/rio/eco_human/
13.	Электронный научно-образовательный вестник здоровье и образование в XXI веке	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=33676
14.	Якутский медицинский журнал	сайт	http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25831
Другие издания			
15.	Валеология: медицинский портал про здоровье	сайт	http://valeologija.ru/valeologija-russkij
16.	Учебный портал РУДН. Страница «Медицинская экология». Программа дисциплины + перечень образовательных ресурсов	сайт	http://web-local.rudn.ru/web-local/disc/disc_2729/
17.	Национальная библиотека республики Коми «Здоровье человека на Севере: условия и качество жизни». Обзор публикаций, посвященных экологии человека на Севере	сайт	http://www.nbrkomi.ru/page/459/
18.	Материалы сайта «Университет Арктики»	сайт	http://www.uarctic.org
19.	Портал медицинских лекций. Валеология	сайт	http://medlec.org/Valeologia/

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Лекционные занятия	Мультимедийный кабинет	Ноутбук, мультимедийный проектор
2.	ПЗ «Оценка индивидуального уровня здоровья»		Секундомер, мерная лента, тонометр, весы, опросник
3.	ПЗ «Оценка биологического возраста»		Секундомер, ростометр, весы, тонометр, калькулятор, мерная лента
4.	СРС	Аудитории для СРС (А511 УАК, 402 УЛК)	Компьютеры с выходом в Интернет

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии: использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций), видео- и аудиоматериалов (в т.ч. через Интернет); организация взаимодействия с обучающимися посредством СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office (Word, Excel, Power Point).

10.3. Перечень информационных справочных систем

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=5054>

