

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович Министерство образования и науки Российской Федерации

Должность: Директор Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Дата подписания: 25.11.2021 18:45:06

Уникальный идентификатор: f45eb7c44954caac05ea7d4f327eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f «СИБИРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Географический институт (филиал) ФГАОУ ВПО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.09 Валеология

для программы специалитета

по специальности

21.05.04 – Горное дело

Направленность программы: Электрификация и автоматизация горного производства

Форма обучения: очная

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

<p>РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД <i>[подпись]</i> И.А. Погуляева Заведующий кафедрой ОД <i>[подпись]</i> Л.Д. Хода протокол № <u>8</u> от «<u>16</u>» <u>04</u> 2016 г.</p>	<p>ОДОБРЕНО Представитель кафедры ЭПиАПП <i>[подпись]</i> М.А. Новикова Заведующий кафедрой ЭПиАПП <i>[подпись]</i> В.Р. Киушкина протокол № <u>10</u> от «<u>24</u>» <u>03</u> 2016 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО <i>[подпись]</i> С.Р. Санникова «<u>21</u>» <u>04</u> 2016 г.</p>
<p>Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС <i>[подпись]</i> протокол УМС № <u>8</u> от «<u>28</u>» <u>04</u> 2016 г.</p>	<p>Е.В. Меркель <i>[подпись]</i> «<u>04</u>» <u>04</u> 2016 г.</p> 	<p>Зав. библиотекой <i>[подпись]</i> И.С. Гошанская «<u>18</u>» <u>04</u> 2016 г.</p>

Нерюнгри 2016

1. АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.Б.09 Валеология
Трудоемкость 2 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 новое междисциплинарное направление. Системный характер знаний о человеке. Понятие здоровья и его виды, уровни реализации. Факторы, определяющие здоровье. Индивидуальные особенности человека и резервы здоровья. Здоровье человека и окружающая среда. Специфические и неспецифические защитные механизмы. Психологические основы здоровья. Двигательная активность. Рациональное питание. 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
готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)	<i>иметь представление:</i> о механизмах формирования адаптационных изменений при проживании в неблагоприятных условиях (на примере Севера и циркумполярных регионов); о способах и приемах повышения адаптационных возможностей организма; <i>знать:</i> что такое здоровье и его виды; факторы, определяющие здоровье, и их соотношение в формировании и сохранении индивидуального здоровья; факторы риска для здоровья человека; основные принципы здорового образа жизни; <i>уметь:</i> 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; <i>владеть:</i> 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

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины	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.Б.09	Валеология	1	Знания, умения и компетенции, полученные в среднем общеобразовательном учебном заведении Б1.Б.04 Физическая культура и спорт	Б1.Б.05 Безопасность жизнедеятельности Б1.В.ДВ.06.02 Здоровье человека на Севере

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. С-ЭФ-16):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.Б.09 Валеология	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	1	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Реферат, семестр	1	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	2	
Трудоемкость (в часах) (сумма строк № 1,2,3), в т.ч.:	72	
№ 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.):	38	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	18	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	18	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	18	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	2	-
№ 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)	34	
№ 3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)	-	

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)	72	2	-	-	-	-	-	-	-	2	1 (СТ)
Понятие здоровья и его виды, уровни реализации. Факторы, определяющие здоровье (тема 2)		2	-	-	-	-	-	-	-		1 (СТ)
Индивидуальные особенности человека и резервы здоровья. Здоровье человека и окружающая среда (тема 3)		2	-	8	-	-	-	-	-		8 (ПЗ) 1 (СТ)
Специфические и неспецифические защитные механизмы (тема 4)		2	-	-	-	-	-	-	-		1 (СТ)
Психологические основы здоровья (тема 5)		2	-	2	-	-	-	-	-		2 (ПЗ) 1 (СТ)
Двигательная активность. Рациональное питание (тема 6)		4	-	4	-	-	-	-	-		4 (ПЗ) 1 (СТ)
Рациональная организация		4	-	-	-	-	-	-	-		1 (СТ)

жизнедеятельности (тема 7)											
Реферат		-	-	-	-	-	-	-	-		9 (Р)
Тестирование		-	-	4	-	-	-	-	-		4 (ПТ)
Всего часов	72	18	-	18	-	-	-	-	-	2	34

Примечание: ПЗ – выполнение практических заданий, ПТ – подготовка к тестированию, СТ – самостоятельное изучение тем, Р – написание и защита реферата.

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.

3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются традиционные технологии наряду с активными и интерактивными технологиями.

Учебные технологии, используемые в образовательном процессе

Раздел	Семестр	Используемые активные/интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1-7.	1	Лекция-визуализация	2
		Работа в малых группах на практических занятиях	4
Итого			6

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.

Работа в малых группах на практических занятиях позволяет развить умение работать в команде, 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 работы обучающихся по дисциплине

Содержание СРС

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

9	Темы 1-7	Подготовка к тестированию (внеауд. СРС)	4	Написание и проверка теста
10	Темы 1-7	Написание реферата (внеауд. СРС)	9	Проверка реферата
	Всего часов		34	

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.

Темы практических работ

- 1) Индивидуальные особенности здоровья.
- 2) Основы прикладной антропологии: влияние типа морфофизиологической конституции человека на его адаптационные возможности и устойчивость к заболеваниям.
- 3) Методы исследования функциональной асимметрии больших полушарий головного мозга.
- 4) Реактивность организма человека. Методы изучения состояния вегетативной нервной системы по характеру адаптационных процессов. Оценка преобладающего типа вегетативной регуляции.
- 5) Оценка биологического возраста.
- 6) Оценка общего и основного обмена веществ.
- 7) Принципы рационального питания. Составление пищевого рациона с учетом особенностей обмена веществ у лиц, проживающих на Севере.

Критерии оценки практической работы:

- 6 баллов – конспект содержит основной теоретический материал, расчеты сделаны верно, практическое задание выполнено правильно;
- 5 баллов – конспект содержит основной теоретический материал, в расчетах или практическом задании допущены незначительные ошибки;
- 4 балла – конспект содержит основной теоретический материал, в расчетах или практическом задании допущены ошибки;
- 3 балла – конспект содержит краткое освещение теоретического материала, расчеты или практическое задание выполнены с существенными ошибками.

Реферат

Реферат предполагает проработку дополнительных источников литературы на заданные темы.

Требования к реферату: соответствие теме и плану анализа, соответствие работы правилам оформления, предъявляемым к работам такого вида, соответствие литературным нормам (правильность). За несоблюдение правил количество баллов снижается.

Темы рефератов

- 1) Анализ состояния здоровья населения России на современном этапе.
- 2) Отношение человечества к здоровью в историческом аспекте.
- 3) Понятие здоровья с исторических и психолого-социальных позиций.
- 4) Культура здоровья личности: основные понятия, компоненты и функции.
- 5) Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
- 6) Духовный уровень здоровья.

- 7) Современные подходы к психическому оздоровлению, индивидуальная психогигиена.
- 8) Стратегия, методы и средства формирования здорового образа жизни.
- 9) Обучение здоровью в семье, школе, средних и высших учебных заведениях.
- 10) Физические загрязнения среды и здоровье человека. Шум – как пример физического загрязнения.
- 11) Электромагнитное загрязнение окружающей среды, его влияние на здоровье.
- 12) Пищевые добавки как пример химического загрязнения.
- 13) Биологические загрязнения и здоровье человека.
- 14) Понятие об эпидемии. Профилактика эпидемий (на примере инфекционных заболеваний ЛОР органов).
- 15) Профилактика и помощь при лечении простудных заболеваний. Средства народной медицины при простудных заболеваниях.
- 16) Профилактика сахарного диабета. Средства обеспечения высокого качества жизни лиц с сахарным диабетом первого и второго типов
- 17) Профилактика и предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний у жителей Севера.
- 18) Валеологическая помощь при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 19) Гигиенические требования к микроклимату и освещенности помещений.
- 20) Гигиенические требования к одежде и обуви.
- 21) Гигиена ротовой полости и кожных покровов.
- 22) Гигиенические требования к продуктам питания.
- 23) Современные теории питания.
- 24) Валеологическая оценка блюд и пищевых веществ.
- 25) Вредные привычки в сфере питания.
- 26) Чай и кофе: плюсы и минусы.
- 27) Лечебное значение овощных растений.
- 28) Дикорастущие растения Якутии – источники витаминов и биологически активных веществ.
- 29) Понятие о вредных привычках и факторах зависимости.
- 30) Курение табака: влияние на организм, социальные последствия.
- 31) Эпидемиология табакокурения. Курение как образ жизни.
- 32) Курение – концентрированная форма загрязнения окружающей среды.
- 33) Алкогольная зависимость, ее последствия для здоровья человека. Северный алкоголизм.
- 34) Психофизиологические механизмы действия наркотических веществ. Профилактика наркомании.
- 35) Оптимальный двигательный режим и здоровье человека.
- 36) Закаливание: принципы, методы.
- 37) Профилактика стресса и коррекция его последствий.
- 38) Средства и методы очищения организма.
- 39) Здоровье лиц с различными хронобиологическими профилями.
- 40) Долголетие как феномен. Причины раннего старения.
- 41) Фитотерапия.
- 42) Аюрведа.
- 43) Йога.
- 44) Астрология о здоровье.
- 45) Репродуктивное здоровье, факторы, его определяющие.
- 46) Психосексуальная и половая культура.
- 47) Оценка воздействия на окружающую среду (ОВОС). Целесообразность и обязательность применения.
- 48) Основные принципы экологического нормирования.

- 49) Экологическое нормирование ингредиентных загрязнителей.
 50) Экологическая безопасность в условиях северных регионов, вечной мерзлоты.

Критерии оценки реферата.

- 1) Содержание реферата соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, соблюдена логичность и последовательность в изложении материала – до 7 баллов (50%);
- 2) даны ссылки по ходу текста, соответствующие списку использованной литературы, – до 2,8 балла (20%);
- 4) список литературы содержит 5-10 источников и более – до 1,4 балла (10%);
- 5) оформление реферата соответствует минимальным требованиям – до 1,4 балла (10%);
- 6) отсутствуют явные погрешности в работе – до 1,4 балла (10%).

Тестирование

Тестирование является основной текущей проверочной работой по дисциплине, проводится дважды в семестре.

Тематическая структура БТЗ:

1. Валеология как новое междисциплинарное направление. Системный характер знаний о человеке (24 задания)
2. Понятие здоровья и его виды, уровни реализации. Факторы, определяющие здоровье (24 задания)
3. Индивидуальные особенности человека и резервы здоровья. Здоровье человека и окружающая среда (24 задания)
4. Специфические и неспецифические защитные механизмы (28 заданий)
5. Психологические основы здоровья (24 задания)
6. Двигательная активность. Рациональное питание (24 задания)
7. Рациональная организация жизнедеятельности (28 заданий)

Виды тестовых заданий:

Вид задания	Количество ТЗ	Количество предполагаемых ответов
Задание с выбором ответа (закрытой формы)	120	1
Задание на установление соответствия между элементами двух множеств	44	3-4
Задание на упорядочивание	12	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

3. Задание на упорядочивание

Расставьте в порядке увеличения тяжести переходные состояния человека

- 1) инвалидность
- 2) пограничные состояния
- 3) полная утрата функций
- 4) функциональные отклонения
- 5) хронические заболевания

Ответ: 4, 2, 5, 1, 3

Критерии оценки теста: 1 правильный ответ = 1 балл

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=4493>

Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания / Формы СРС	Время, час			
1	Практическое занятие	14	21	7ПЗ*6=42	знание теории; выполнение практического задания
2	Подготовка к тестированию	4	30	25+19=44	в письменном виде
3	Написание реферата	9	9	14	
4	Самостоятельное изучение тем	7	–	–	с последующей проверкой в ходе тестирования
Итого:		34	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
готовность к саморазвитию,	<i>иметь представление:</i> о	Освоено	За различные формы СРС студент набрал 60 и более баллов	зачтено

<p>самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)</p>	<p>механизмах формирования адаптационных изменений при проживании в неблагоприятных условиях (на примере Севера и циркумполярных регионов); о способах и приемах повышения адаптационных возможностей организма; <i>знать:</i> что такое здоровье и его виды; факторы, определяющие здоровье, и их соотношение в формировании и сохранении индивидуального здоровья; факторы риска для здоровья человека; основные принципы здорового образа жизни; <i>уметь:</i> 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; <i>владеть:</i> 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>	<p>Не освоено</p>	<p>За различные формы СРС студент набрал менее 60 баллов</p>	<p>не зачтено</p>
--	--	-------------------	--	-------------------

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции ОК-7
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, версия 2.0. утверждено 25.04.2012 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1 курса специалитета
Период проведения процедуры	Зимняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	В соответствии с 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, зачет «ставится при наборе не менее 60 баллов». Таким образом, собственно процедура зачета
Шкалы оценивания результатов	Шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД.
Результаты процедуры	В результате сдачи всех заданий для СРС студенту необходимо набрать минимум 60 баллов, чтобы получить зачет

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	Библиотека ТИ (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
Дополнительная литература					
1	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
2	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
3	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
4	Крымская И.Г., Рубан Э.Д. Гигиена и основы экологии человека: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.	–	1	-	15
5	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
6	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
7	Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие. – М.: Академия, 2008.	Рекомендовано УМО по спец.пед. образования	10	-	15
8	Основы первой медицинской помощи: учеб. пособие / А. Г. Трушкин, Н. Н. Гарликов, В. М. Двуреченская [и др.]. – Ростов н/Д: МарТ, 2005. – 1 экз.	–	1	-	15

9	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
10	Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособ. – М.: Академия, 2006. – 1 экз.	–	1	-	15
11	Феоктистова Т.Г., Феоктистова О.Г., Наумова Т.В. Производственная санитария и гигиена труда: учеб. пособие. – М.: Инфра-М, 2013. – 11 экз.	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 экз.	–	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	Поголяева И.А. Курс лекций по дисциплине «Валеология» для студентов очного отделения	-	1	СДО Moodle ТИ (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_sgmu/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 «Основы прикладной антропологии: влияние типа		Ростомер, весы, портняжные ленты,

	морфофизиологической конституции человека на его адаптационные возможности и устойчивость к заболеваниям»		толстотный циркуль, справочные таблицы
4.	ПЗ «Методы исследования функциональной асимметрии больших полушарий головного мозга»		Секундомер, карандаш, линейка
5.	ПЗ «Методы изучения состояния вегетативной нервной системы по характеру адаптационных процессов. Оценка преобладающего типа вегетативной регуляции»		Цветные таблицы, атлас, секундомер, тонометр, портативный кардиограф
6.	ПЗ «Оценка биологического возраста»		Секундомер, ростометр, весы, тонометр, калькулятор
7.	ПЗ «Оценка общего и основного обмена веществ»		Справочные материалы
8.	ПЗ «Принципы рационального питания. Составление пищевого рациона»		Справочные материалы
9.	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 дисциплине²

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

- MS PowerPoint, MS Word.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

²В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

