

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рукович Александр Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 16.11.2021 12:45:07  
Уникальный программный ключ:  
f45eb7c44954саас05еа7d4f32еb8d7d6b3сb96ае6d9b4bdaf094afddaffb705f

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования «Северо-восточный  
федеральный университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.02.02 Валеология**

для программы бакалавриата по направлению подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность программы: «Общая и специальная психология и педагогика в  
образовании»

Форма обучения: заочная

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

РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД _____ / <u>Хола Л.Д.</u>  Заведующий кафедрой ОД _____ / <u>Хола Л.Д.</u> протокол № 9 от «14» 04 2017 г.	ОДОБРЕНО Представитель кафедры ПиМНО _____ / <u>Шахмалова И.Ж.</u>  Заведующий кафедрой ПиМНО _____ / <u>Мамедова Л.В.</u> протокол № 9 от «02» 05 2017 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО _____ / <u>Санникова С.Р.</u>  «04» 05 2017 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС _____ / <u>Яковлева Л.А.</u> протокол УМС № 9 от «04» 05 2017 г.		Зав. библиотекой _____ / <u>Гошанская И.С.</u> «02» 05 2017 г.

Нерюнгри 2017

**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>иметь представление об основах экологической безопасности регионов Северо-Востока России и циркумполярных регионов мира (УК-4); способностью к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-25)</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что такое здоровье и его виды;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье, и их соотношение в формировании и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>- факторы риска для здоровья человека;</li> <li>- механизмы формирования адаптационных изменений при проживании вне благоприятных условиях (на примере Севера и Циркумполярных регионов);</li> <li>- способы и приемы повышения адаптационных возможностей организма;</li> <li>- основные принципы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять состояние организма (как благополучное или болезненное);</li> <li>- поддерживать свой организм в состоянии здоровья</li> <li>- организовать свою жизнь и жизнь своих близких в соответствии с принципами здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть методиками/практическими навыками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда;</li> <li>- средствами использования методов укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

**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	Валеология	7	Б1.Б.04 Физическая культура и спорт Б1.Б.05 Безопасность жизнедеятельности	-

**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-ППО-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	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк № 1,2,3), в т.ч.:</b>	108	
<b>№ 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	11	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	4	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:		-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	6	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	1	-
<b>№ 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	93	
<b>№ 3. Контроль, зачет</b>	4	

<sup>1</sup>Указывается, 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	-	-	-	-	-	-	-	-	1	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)		-	-	-	-	-	-	-	-	-		13 (СТ)
Рациональная организация жизнедеятельности		-	-	-	-	-	-	-	-	-		10 (СТ)

(тема 7)											
Основы экологической безопасности (тема 8)			-	-	-	-	-	-	-	-	10 (СТ)
Тестирование (контроль)	6	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4 (ПТ)
Всего часов	108	4	-	6	-	-	-	-	-	1	93 + 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 работы<sup>2</sup> 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)	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)		13	
7	Рациональная организация жизнедеятельности (тема 7)		10	
8	Основы экологической безопасности (тема 8)		10	
9	Темы 1-8	Подготовка к тестированию (контроль) (внеауд. СРС)	4	Написание и проверка теста
	Всего часов		93 + 4	

<sup>2</sup> Самостоятельная 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).

## 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.

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=7621>

#### 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	83	–	–	с последующей проверкой в ходе тестирования
<b>Итого:</b>		<b>93 (+ 4)</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	

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

В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе не менее 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена.



## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины<sup>3</sup>

№	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
<b>Основная литература<sup>4</sup></b>					
1	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]. – <a href="http://www.iprbookshop.ru/20063.html">http://www.iprbookshop.ru/20063.html</a>	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]. – <a href="http://www.iprbookshop.ru/36750.html">http://www.iprbookshop.ru/36750.html</a>	Рекомендовано МО РФ	-	ЭБС IPRbooks	15
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2001 [Электронный ресурс]. – <a href="http://valeologija.ru/knigi/valeologiya-uchebnik-dlya-vuzov-vajner">http://valeologija.ru/knigi/valeologiya-uchebnik-dlya-vuzov-vajner</a>	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

<sup>3</sup> Для удобства проведения ежегодного обновления перечня основной и дополнительной учебной литературы рекомендуется размещать раздел 7 на отдельном листе, с обязательной отметкой в Учебной библиотеке.

<sup>4</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

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 образования 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 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
<b>Официальные издания</b>			
1.	Бюллетень Научного совета «Медико-экологические проблемы работающих»	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9559">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9559</a>
<b>Научные периодические издания по профилю реализуемых ОП</b>			
2.	Адаптивная физическая культура	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8389">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8389</a>
3.	Валеология	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7683">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7683</a> <a href="http://journal.valeo.sfedu.ru">http://journal.valeo.sfedu.ru</a>
4.	Вопросы психического здоровья детей и подростков	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=28567">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=28567</a>
5.	Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=37795">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=37795</a>
6.	Гигиена и санитария	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7769">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7769</a>
7.	Здоровье населения и среда обитания	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8699">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8699</a> <a href="http://www.fcgsen.ru/27/spr_infor.htm">http://www.fcgsen.ru/27/spr_infor.htm</a>
8.	Здоровье человека на Севере	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=37897">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=37897</a>
9.	Культура физическая и здоровье	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26644">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26644</a>
10.	Мир человека	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25951">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25951</a>
11.	Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25203">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25203</a>
12.	Экология человека	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9265">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9265</a> <a href="http://www.nsmu.ru/nauka_sgmu/rio/eco_human/">http://www.nsmu.ru/nauka_sgmu/rio/eco_human/</a>
13.	Электронный научно-образовательный вестник здоровье и образование в XXI веке	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=33676">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=33676</a>
14.	Якутский медицинский журнал	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25831">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25831</a>
<b>Другие издания</b>			
15.	Валеология: медицинский портал про здоровье	сайт	<a href="http://valeologija.ru/valeologija-russkij">http://valeologija.ru/valeologija-russkij</a>
16.	Учебный портал РУДН. Страница «Медицинская экология». Программа дисциплины + перечень образовательных ресурсов	сайт	<a href="http://web-local.rudn.ru/web-local/disc/disc_2729/">http://web-local.rudn.ru/web-local/disc/disc_2729/</a>
17.	Национальная библиотека республики Коми «Здоровье человека на Севере: условия и качество жизни». Обзор публикаций, посвященных экологии человека на Севере	сайт	<a href="http://www.nbrkomi.ru/page/459/">http://www.nbrkomi.ru/page/459/</a>
18.	Материалы сайта «Университет Арктики»	сайт	<a href="http://www.uarctic.org">http://www.uarctic.org</a>
19.	Портал медицинских лекций. Валеология	сайт	<a href="http://medlec.org/Valeologia/">http://medlec.org/Valeologia/</a>

## 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 и практические занятия	Мультимедийный кабинет	ноутбук, мультимедийный проектор
2.	ПЗ «Оценка индивидуального уровня здоровья»	Кабинет № 402 УЛК	Секундомер, мерная лента, тонометр, весы, опросник
3.	ПЗ «Оценка биологического возраста»	Кабинет № 402 УЛК	Секундомер, ростометр, весы, тонометр, калькулятор, мерная лента

## **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<sup>5</sup>

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.

---

<sup>5</sup>В 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.

