

Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ВАЛЕОЛОГИЯ»

Направление подготовки
43.03.02 – Туризм
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

Форма обучения
очная

Гатчина
2017

Рабочая программа по дисциплине Б1.Б.18 «Валеология» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.02 – Туризм, направленность (профиль) образовательной программы - Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: д.м.н., профессор  Светличная Г.Н.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры управления социальными и экономическими процессами «26» августа 2017 г. Протокол №1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой  / Заборовская О.В.
Руководитель ОП  / Танина А.В.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	7
7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	8
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	8
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	9
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	11
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .	12
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	14
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	16
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	16
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	18
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18

1. Пояснительная записка

Дисциплина «Валеология» занимает важное место при подготовке бакалавров по направлению 43.03.02 «Туризм».

Одной из центральных проблем совершенствования индустрии туризма и организации операторских, турагентских услуг является проблемы подготовки квалифицированных кадров. Поэтому валеологическое образование, знание основ валеологии, формирования, сохранения здоровья человека, а также основ здорового образа жизни, создание здоровьесберегающих условий и внедрения этих технологий, является неотъемлемой составляющей высшего профессионального образования работников сферы туристического сервиса XXI века.

Полученные знания позволят студентам в последующем повысить качества своей деятельности и эффективно применять приобретенные знания, умения и навыки в своей разнообразной, многофункциональной работе.

Цель изучения дисциплины: формирование системного образования и мышления по вопросам валеологии у специалистов в сфере туризма.

Для реализации поставленной цели и успешного изучения дисциплины предстоит решить ряд учебных задач:

- овладеть элементарными методами самодиагностики, самопознания и самокоррекции;
- освоить методы мониторинга здоровья;
- изучить теоретические и методологические принципы валеологии, валеологического образования и здорового образа жизни;
- освоить основы формирования культуры здоровья;
- сформировать систему знаний компонентов здоровья, факторов, оказывающих влияние на здоровье;
- изучить здоровьесберегающие режимы человека, способы внедрения здоровьесберегающих условий и технологий.

Причиной ухудшения здоровья населения в последние два десятилетия является комплекс факторов: неблагоприятная социально-экономическая обстановка в стране, многочисленные стрессовые перегрузки, отрицательное воздействие окружающей среды, появление большого количества новых и резко ранее встречаемых заболеваний, приводящей к снижению продолжительности жизни, особенно, у мужчин. Современная система образования непосредственно сама усугубляет состояние здоровья не очень крепкого подрастающего поколения и способствует развитию так называемых «школьных» факторов риска, что приводит к различного рода заболеваниям. Кроме того, до настоящего времени отсутствует система непрерывного валеологического образования, формирующая новое мировоззрение человека по отношению к себе, к обществу, окружающей среде, формирующая саногенное мышление специалистов новой формации.

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

Дисциплина «Валеология» участвует в формировании следующей компетенции:

ОК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности; пропаганды, активного долголетия здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Знать: Основы здорового образа жизни, активного долголетия. Основы профилактики заболеваний, включая профессиональные Уметь: Формировать личную валеологическую программу сохранения здоровья, профилактики заболеваний; Вести пропаганду здорового образа жизни и активного долголетия Владеть: Методиками повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов
--	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.18 «Валеология» является обязательной дисциплиной базовой части учебного плана для подготовки студентов по направлению 43.03.02 – Туризм.

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
ОК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности; пропаганды, активного долголетия здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Дисциплина является первой в формировании данной компетенции	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины Б1.Б.18 «Валеология» составляет 4 зачетные единицы или 144 академических часов.

Семестр		1
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		144/4
Контактная работа	Лекции	26
	Практические занятия	20
	Лабораторные занятия	8
Самостоятельная работа		63
Вид промежуточной аттестации	экзамен	4/23

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

Распределение часов учебной работы студентов

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	лекции	практич. занятия	лабор. занятия	самост. работа	
1 семестр							
1.	Теоретико-методологические аспекты валеологии	33	6	4	-	23	Этимология понятия валеологии. Нормативно-методическая база. Понятие «здоровья». Здоровья населения России. Медико-физиологические особенности человека. Возрастные периоды. Факторы, влияющие на здоровье.

							История науки о ЗОЖ. И.И. Брехман и др.
2.	Здоровый образ жизни и его влияние на активное долголетие и профилактику заболеваний.	42	10	8	4	20	Здоровьесберегающие режимы: смена деятельности; охрана питьевой воды; здорового питания; режим движения; охраны сенсорных систем; охраны высшей нервной деятельности. Репродуктивное здоровье. Валеологические практикумы. Показатели здоровья человека методики, оценка, интерпретация. Способы повышения работоспособности.
3.	Вопросы организации внедрения здоровьесберегающих условий и технологий	42	10	8	4	20	Создание валеологических здоровьесберегающих условий. Внедрение валеологических технологий. Основы знаний методов и практик самодиагностики, самокоррекции. Критерии оценки здоровья. Оказание первой помощи.
Экзамен		27		4		23	
Итого за 1 семестр		144	26	24	8	86	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
	Проработка теоретического материала по конспектам лекций, рекомендованной литературе, дополнительным источникам информации	23	Консультация преподавателя, устное собеседование
2.	Подготовка к практическим занятиям: поиск необходимой информации, обработка информации	23	Представление информации в обработанном виде
3.	Подготовка к текущей аттестации (тестирование)	17	Тест
4.	Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к экзамену, практические задания)	23	Устное собеседование, представление практических заданий Тестирование

Для самостоятельной работы по дисциплине Б1.Б.18 «Валеология» обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва :КноРус, 2016. — 307 с. — Для бакалавров. Режим доступа:<https://www.book.ru/book/919216/view2/1>
2. Прохорова Э. М. Валеология : учеб. пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=811150>
3. Абаскалова Н. П. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=429950>
4. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Валеология»

7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Процесс изучения дисциплины Б1.Б.18 «Валеология» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

Этапы формирования компетенций

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап	7 этап
Валеология (1 семестр)	Физическая культура и спорт (2 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (3 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (4 семестр)	Физическая культура и спорт (5 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (6 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (7 семестр)
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 семестр)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 семестр)			Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (5 семестр)		

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Шкала оценивания	Компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительн о» (0-54 баллов)	Оценка «удовлетворительно» /(55-69 баллов)	Оценка «хорошо» (70- 84 балла)	Оценка «отлично» (85- 100 баллов)
1 этап						
Описание показателей и критериев оценивания компетенций	ОК-7	Знания: - Основы здорового образа жизни, активного долголетия. Основы профилактики заболеваний, включая профессиональные.	Не знаетосновы: - здорового образа жизни; - активного долголетия; - профилактики заболеваний; - профилактики профессиональных заболеваний.	Частично знает основы: - здорового образа жизни; - активного долголетия; - профилактики заболеваний; - профилактики профессиональных заболеваний.	Знает основы: - здорового образа жизни; - активного долголетия; - профилактики заболеваний; - профилактики профессиональных заболеваний	Показывает высокий уровень знаний: здорового образа жизни; - активного долголетия; - профилактики заболеваний; - профилактики профессиональных заболеваний
		Умения: Формировать личную валеологическую программу сохранения здоровья, профилактики заболеваний; Вести пропаганду здорового образа жизни и активного долголетия	Не знаетосновы: - формирования личной валеологической программы, укрепления здоровья; - профилактики заболеваний; - здорового образа жизни и активного долголетия.	Частично знает основы: - здорового образа жизни, индивидуальной программы сохранения здоровья; - профилактику заболеваний; - имеет представление по здоровому образу жизни и активному представлению.	Владеет: - методами программы сохранения, укрепления здоровья; - знаниями профилактики заболеваний, знаниями здорового образа жизни и активного долголетия. -	Показывает высокий уровень: - по формированию валеологического образования, профилактики заболеваний, пропаганде здорового образа жизни и долголетия. -

		Навыки: Методиками повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов	Не владеет методами: -повышения работоспособности, резервных возможностей организма.	Имеет некоторые навыки: -повышения работоспособности, резервных возможностей организма.	Владеет навыками: - повышения физической работоспособности; - резервных возможностей организма.	Показывает высокий уровень владения навыков: - повышения физической работоспособности; - резервных возможностей организма.
--	--	--	---	---	---	---

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ, ПРАВА И ТЕХНОЛОГИЙ
Кафедра «Управления социальными и экономическими процессами»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

Дисциплина «Валеология»

2017-2018 уч.год

Теоретические вопросы:

1. Этимология валеологии. Причины возникновения. История вопроса. Ученые России.
2. Методы аутотренинга. Один из способов аутотренинга.

Практико-ориентированное задание:

1. Покажите 2-3 упражнения для профилактики последствий гиподинамии, которые можно выполнить на рабочем месте специалисты сферы туризма

Зав.кафедрой д.э.н., проф. Заборовская О.В. (подпись)

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ, ПРАВА И ТЕХНОЛОГИЙ
Кафедра «Управления социальными и экономическими процессами»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2

Дисциплина «Валеология»

2017-2018 уч.год

Теоретические вопросы:

1. Определение науки валеологии. Междисциплинарный подход валеологического образования.
2. Методы очистки воды.

Практико-ориентированное задание:

1. Правило и методика определения соматометрических показателей здоровья. Индекс Кетле (ИМТ), расчет, интерпретация.

Зав.кафедрой д.э.н., проф. Заборовская О.В. (подпись)

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ, ПРАВА И ТЕХНОЛОГИЙ
Кафедра «Управления социальными и экономическими процессами»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3

Дисциплина «Валеология»

2017-2018 уч.год

Теоретические вопросы:

1. Определение здоровья. Пирамида здоровья. Состояние здоровья в России.
2. Способы охраны сенсорных систем.

Практико-ориентированное задание:

Предложите основные мероприятия по повышению работоспособности и профилактике профессиональных заболеваний для администратора Гостиницы

Зав.кафедрой д.э.н., проф. Заборовская О.В. (подпись)

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, письменные задания, лабораторные работы, контрольные работы.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет, экзамен, защита курсовой работы. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

По дисциплине «Валеология» предусмотрен экзамен.

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ			
	Минимальный	Основной	Продвинутый
<i>Баллы</i>	55-69	70-84	85-100
<i>Оценка</i>	3	4	5

Оценка **5 («отлично», 85-100 баллов)** ставится обучающимся, которые при ответе:

- обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала;
- демонстрируют знание современной учебной и научной литературы;
- способны творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- владеют понятийным аппаратом;
- демонстрируют способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной в билете проблематики;
- подтверждают теоретические постулаты примерами из практики.

Оценка **4 («хорошо», 70-84 балла)** ставится обучающимся, которые при ответе:

- обнаруживают твёрдое знание программного материала;
- усвоили основную и наиболее значимую дополнительную литературу;
- способны применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- допускают отдельные погрешности и неточности при ответе.

Оценка **3 («удовлетворительно», 55-69 баллов)** ставится обучающимся, которые при ответе:

- в основном знают программный материал в объёме, необходимом для предстоящей работы по профессии;
- в целом усвоили основную литературу;
- допускают отдельные погрешности в ответе на вопросы.

Оценка **2 («неудовлетворительно», 0-54 балла)** ставится обучающимся, которые при ответе:

- обнаруживают значительные пробелы в знаниях основного программного материала;
- допускают принципиальные ошибки в ответе на вопросы;
- демонстрируют незнание теории и практики профессиональной деятельности.

Основанием для **недопуска** к экзамену является то, что обучающийся во время семестра не набрал установленного минимума баллов – 55 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативно-правовые акты:

- 1) Приказ Минздравсоцразвития России от 4.05.12г. № 477 «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь и перечень мероприятий по оказанию первой помощи»
- 2) Федеральный Закон Российской Федерации от 21.11.11 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
- 3) Постановление правительства Российской Федерации от 4.10.12 г. «Об утверждении правил предоставления медицинским организациям платных медицинских услуг»
- 4) Федеральный Закон от 23.02.2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий табака»

б) основная литература:

1. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва :КноРус, 2016. — 307 с. — Для бакалавров. Режим работы:<https://www.book.ru/book/919216/view2/1>
2. Прохорова Э. М. Валеология : учеб. пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 253 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). Режим работы:<http://znanium.com/bookread2.php?book=811150>
3. Абаскалова Н. П. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. Режим работы:<http://znanium.com/bookread2.php?book=429950>

в) дополнительная литература:

1. Ердаков Л. Н. Человек в биосфере: Учебное пособие / Л.Н. Ердаков. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - 206 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат)
2. Колбанов В.В. Здоровье человека-7. Материалы международного научного конгресса валеологов. Спб: Из-во СпбГМУ, 2014-248с.
3. Наумывакин И.П. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет... - Спб: Из-во «Диля», 2016.- 256 с.
4. Неумывакин И.П. Позвоночник. Мифы и реальность.- Спб: Из-во «Диля», 2016.- 272 с.
5. Прохорова Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 111 с.
6. Рекомендации к разработке и внедрению комфортных программ по поддержке здорового образа жизни сотрудников предприятий. Ассоциация международных фармацевтических производителей. М: Из-во IFPMA, 2013-2014.-106с.
7. Светличная Г.Н. Развитие и внедрение валеологического образования в различные сферы деятельности. В кн. «Здоровье человека-7» Мат. VII международного научного конгресса валеологов. СпбГМУ, 2014, 101-105 с.
8. Светличная Г.Н. Методология внедрения современных инновационных практик и технологий в деятельность социальных учреждений различного профиля. В кн. Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения. Мат. международной научно-практической конференции.- Спб: СПбГИПСР, 2017. 197-199 с.
9. Степанова С. В. Основы физиологии и анатомии человека. Профессиональные заболевания: Учебное пособие / С.В. Степанова, С.Ю. Гармонов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 205 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат).
10. Шевцова Н. С. Стандарты качества окружающей среды: Учебное пособие / Н.С. Шевцова, Ю.Л. Шевцов, Н.Л. Бацукова; Под ред. проф. М.Г. Ясоева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 156 с.: 60х88 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат).
11. Ясоев М. Г. Природные факторы оздоровления: Учебное пособие / М.Г. Ясоев, Ю.М. Досин. - М.: НИЦ ИНФРА-М; Мн.: Нов. знание, 2014. - 259 с.: ил.; 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат).

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rosminzdrav.ru/>
2. Всемирная организация здравоохранения // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/ru/>
3. Фонд социального страхования Российской Федерации // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fss.ru/>
4. Агентство социальной информации// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.asi.org.ru>
5. Журнал Валеология <http://journal.valeo.sfedu.ru> ISSN 2218–2268

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, экзамену.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и экзамену рекомендуется систематизировать знания, изображая их в табличном, графическом или

схематичном виде. Это позволит установить взаимосвязь изучаемых явлений, упростит задачу запоминания материала, облегчит процесс практического применения полученных знаний.

Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков. При подготовке к практическому занятию следует заблаговременно обеспечить наличие необходимо для данного занятия материала, самостоятельно повторить ранее изученные темы.

Лабораторные занятия являются составной частью учебного процесса по валеологии и представляют собой один из видов аудиторной самостоятельной работы по дисциплине. Лабораторная работа выполняется под непосредственным руководством и контролем преподавателя и по его заданию. Своей задачей лабораторные занятия имеют экспериментальные исследования по основным разделам изучаемой дисциплины и последующую обработку их результатов.

Лабораторные работы ставят целью обучить студента методам и средствам изучения определенных критериев оценки условий и состояний, определяющих здоровую жизнедеятельность (например, гигиенических условий, состояния работоспособности и др.).

Для успешного освоения дисциплины важным является умение работать с терминами и их определениями. Для работы с терминологией эффективным является использование как учебной и научной литературы, так и юридических и философских словарей.

Работа с терминами может осуществляться как в форме составления собственных тематических словариков для удобства и скорости поиска необходимого термина. С этой целью необходимо каждый новый встречающийся термин записывать и во время подготовки к семинарским и практическим занятиям указывать соответствующее определение. В случае возникновения сложности выбора определения из имеющегося объема в рамках научного знания необходимо задавать вопросы преподавателю в рамках лекционных и практических занятий.

При подготовке к промежуточному или итоговому тестированию необходимо изучить теоретический и практический материал. Тестовые задания (с перечнем возможных вариантов ответов, среди которых хотя бы один ответ является неверным) обеспечивают структурность мышления, вынужденного выбрать из предложенных вариантов ответ все правильные варианты. Тестовые задания на установления соответствия подразумевают необходимость проявления не только знания учебного материала, но и умения применять правила формальной логики. Тестовые задания на упорядочение направлены на установление логической последовательности рассматриваемых явлений (времени существования явлений, расположения структурных элементов правовых документов и т.п.).

Эффективным способом для подготовки к тестированию является работа обучающегося по решению тестовых заданий, предоставленных для

самостоятельной работы. Также при подготовке к такой форме контроля знаний, как решение тестовых заданий, следует самостоятельно попытаться проработать рассматриваемые в дисциплине вопросы в форме составления тестовых заданий.

При подготовке к экзамену следует иметь в виду, что он является итоговой формой контроля по изучению данной учебной дисциплины. Экзамен подразумевает максимальную концентрацию знаний и умений, предполагающих полное изучение материала дисциплины.

Экзамен проводится в форме устного собеседования и выполнения письменного задания, либо теста.

Решение преподавателя об итоговой оценке принимается по результатам устного ответа и выполненного письменного (тестового) задания, в зависимости от шкалы оценки.

Рекомендуется активно использовать электронные библиотечные системы, а также тематические порталы и сайты сети Интернет.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программное обеспечение:

1. Операционная система (Microsoft Windows Проприетарная);
2. Пакет офисных программ (Microsoft Office Проприетарная);
3. Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack GNU Lesser General Public License);
4. Web-браузер (Google Chrome GNU Lesser General Public License);

Информационные справочные системы:

- 1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;
- 2) Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

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

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной	1

работы № 40 (ул. Рощинская, 5)		
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением № 40	17
3.	Специализированные аудитории:	
	Межкафедральная лаборатория сервисных и социальных технологий / Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 10а (ул. Рощинская, 5)	1
4.	Технические средства обучения:	
	экран настенный № 10а	1
	мультимедийный проектор № 10а	1
	компьютер с программным обеспечением № 10а	4
5.	Наглядные пособия № 10а	4
6.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №7(ул. Рощинская, 5)	1

Пропуцеровано и
прошито 19 листов

Зав. УМО

