



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра начального образования

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

Э.А.-Г. Билял

07 марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

З.Р. Асанова

07 марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.01.05 «Валеология и основы безопасности жизнедеятельности в
начальной школе»**

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Начальное образование»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2025

Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.05 «Валеология и основы безопасности жизнедеятельности в начальной школе» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Начальное образование» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составитель

рабочей программы _____ Э.Ф. Якубова

подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры начального образования

от 20 февраля 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой _____ З.Р. Асанова

подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования

от 07 марта 2025 г., протокол № 7

Председатель УМК _____ Л.И. Аббасова

подпись

1.Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.05 «Валеология и основы безопасности жизнедеятельности в начальной школе» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Начальное образование» .

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

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни, механизмах и способах сохранения и укрепления здоровья.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

- способствовать овладению теоретическими знаниями в области валеологии;
- сформировать убеждения о необходимости сохранения здоровья и предупреждения его нарушений;
- ознакомить с современной системой средств оздоровления и укрепления здоровья.
- сформировать навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.В.01.05 «Валеология и основы безопасности жизнедеятельности в начальной школе» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- способы создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
- теоретические основы валеологии;

Уметь:

- создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;
- использовать теоретические знания по валеологии в личной и профессиональной жизнедеятельности;

Владеть:

- способами создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
- способами и средствами сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.01.05 «Валеология и основы безопасности жизнедеятельности в начальной школе» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений и входит в модуль базовый учебного плана.

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)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб. зан.	практ. зан.	сем. зан.	ИЗ		
2	72	2	40	16		24			32	За
Итого по ОФО	72	2	40	16		24			32	
2	72	2	26	10		16			46	За
Итого по ЗФО	72	2	26	10		16			46	

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

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов						Форма текущего контроля
	очная форма			заочная форма			
	всего	в том числе		всего	в том числе		
		лекции	семинары		лекции	семинары	

	В	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	В	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	*
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма	8	2		2			4	8	6					2	устный опрос
Факторы риска развития заболеваний.	8	2		2			4	8						8	устный опрос
Гиподинамия и неадекватное питание.	11	2		4			5	12			6			6	устный опрос; практическое задание
Табакокурение и здоровье.	11	2		4			5	4						4	устный опрос
Алкоголь и здоровье.	11	2		4			5	12	4					8	устный опрос
Физиология труда и утомления.	13	4		4			5	13			4			9	устный опрос; практическое задание
Стресс. Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы	10	2		4			4	15			6			9	устный опрос; практическое задание
Всего часов за 2 /2 семестр	72	16		24			32	72	10		16			46	
Форма промеж. контроля	Зачет							Зачет							
Всего часов дисциплины	72	16		24			32	72	10		16			46	
часов на контроль															

5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма <i>Основные вопросы:</i> Здоровье как важнейшее свойство и состояние человеческого организма. Факторы, определяющие уровень здоровья, его количественная оценка.	Акт.	2	6

	Здоровый образ жизни. Общая характеристика, его компоненты. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья человека (генотипические особенности, половые аспекты, возрастные аспекты).			
2.	Факторы риска развития заболеваний. <i>Основные вопросы:</i> Основные факторы риска, определяющие уровень здоровья Количественная и качественная оценка факторов риска Абиологические привычки и их влияние на здоровье	Акт.	2	
3.	Гиподинамия и неадекватное питание. <i>Основные вопросы:</i> Влияние гиподинамии на здоровье. Физкультура и спорт как профилактика гиподинамии. Питание как фактор здоровья. Основы здорового питания младших школьников	Акт.	2	
4.	Табакокурение и здоровье. <i>Основные вопросы:</i> Влияние табакокурения на здоровье. Профилактика табакокурения. Особенности курения электронных сигарет, кальяна, вейпинг	Акт.	2	
5.	Алкоголь и здоровье. <i>Основные вопросы:</i> Алкоголь и механизмы его воздействия на организм Отрицательное влияние алкоголизма на здоровье. Профилактика алкоголизма.	Акт.	2	4
6.	Физиология труда и утомления. <i>Основные вопросы:</i> Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда.	Акт.	4	

	Утомление. Причины и механизмы развития. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. Принципы рациональной организации отдыха.			
7.	Стресс. Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы <i>Основные вопросы:</i> Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы стресс-реакции Оценка уровня стресса: объективные методы, субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. Последствия стресса. Психосоматические заболевания	Акт.	2	
	Итого		16	10

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма	Акт./ Интеракт.	2	
2.	Факторы риска развития заболеваний.	Акт./	2	
3.	Гиподинамия и неадекватное питание.	Акт./	4	6
4.	Табакокурение и здоровье.	Акт./	4	
5.	Алкоголь и здоровье.	Акт./	4	
6.	Физиология труда и утомления.	Акт./ Интеракт.	4	4
7.	Стресс. Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы	Акт./ Интеракт.	4	6
	Итого			

5.3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5.4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5.5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

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

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к устному опросу; подготовка к практическому занятию; подготовка к зачету.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма Основные вопросы: Факторы, определяющие уровень здоровья, его количественная оценка. Здоровый образ жизни. Общая характеристика, его компоненты. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья человека (генотипические особенности, половые аспекты, возрастные аспекты).	подготовка к устному опросу	4	2
2	Факторы риска развития заболеваний. Основные вопросы: Основные факторы риска, определяющие уровень здоровья Количественная и качественная оценка факторов риска Абиологические привычки и их влияние на здоровье	подготовка к устному опросу	4	8
3	Гиподинамия и неадекватное питание. Основные вопросы:	подготовка к практическому занятию;	5	6

	Влияние гиподинамии на здоровье. Профилактика гиподинамии. Питание как фактор здоровья. Основы здорового питания младших школьников	подготовка к устному опросу		
4	Табакокурение и здоровье. Основные вопросы: Влияние табакокурения на здоровье. Профилактика табакокурения. Особенности курения электронных сигарет, кальяна, вейпинг	подготовка к устному опросу	5	4
5	Алкоголь и здоровье. Основные вопросы: Алкоголь и механизмы его воздействия на организм Отрицательное влияние алкоголизма на здоровье. Профилактика алкоголизма.	подготовка к устному опросу	5	8
6	Физиология труда и утомления. Основные вопросы: Утомление. Причины и механизмы развития. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. Принципы рациональной организации отдыха.	подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу	5	9
7	Стресс. Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы Основные вопросы: Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы стресс-реакции Оценка уровня стресса: объективные методы, субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. Последствия стресса. Психосоматические заболевания	подготовка к устному опросу; подготовка к практическому занятию	4	9
	Итого		32	46

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
УК-8		
Знать	способы создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	устный опрос
Уметь	создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	практическое задание
Владеть	способами создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	зачет
ПК-1		
Знать	теоретические основы валеологии	устный опрос
Уметь	использовать теоретические знания по валеологии в личной и профессиональной жизнедеятельности	практическое задание
Владеть	способами и средствами сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.	зачет

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

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность несформирована	Базовый уровень компетентности	Достаточный уровень компетентности	Высокий уровень компетентности

устный опрос	При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не может исправить при наводящих вопросах учителя	Ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка или ответ неполный, несвязный	Ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены несущественные неточности	Ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком; ответ самостоятельный
практическое задание	Практическая часть или не сделана или выполнена менее 30%	Выполнено правильно 50% практических заданий	Практические задания выполнены с незначительными ошибками	Верно решены практические задания
зачет	неправильный ответ на теоретические вопросы, грубые ошибки в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса; практическая часть или не сделана или выполнена менее 30%	твердое знание и понимание сущности теоретических вопросов с допущением несущественных ошибок; выполнена правильно 50% практических заданий	твердое и достаточно полное знание теоретических вопросов; практические задания выполнены с незначительными ошибками	глубокое исчерпывающее знание теоретических вопросов; верно решены практические задания

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

7.3.1. Примерные вопросы для устного опроса

1. Педагогическая валеология: научное обоснование и программное обеспечение.
2. Основы валеологического образования детей младшего школьного возраста.
3. Здоровье человека и безопасность государства. Критерии диагностики и оценки здоровья.
4. Роль учителя в воспитании культуры здоровья. Факторы воспитания культуры здоровья.
5. Физиологическая сущность профилактической медицины. Методы и приемы развития органов дыхания, дыхательной системы.
6. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Экологические факторы здоровья и наследственность.
7. Показатели здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, социальное, психическое.
8. Медицинская профилактика заболеваемости, болезней.
9. Охрана здоровья ребенка в медицинских учреждениях.
10. Организация и требования к зрительной работе учащихся. Гигиенические требования к расписанию уроков.

7.3.2. Примерные практические задания

1. Оформить "Паспорт здоровья. Критерии оценивания школьника" с использованием методической литературы.
2. Проанализировать школьное меню (обеда) младших школьников.
3. Подготовить перечень мероприятий для профилактики нарушений высшей нервной деятельности у младших школьников.
4. Подготовить перечень мероприятий для профилактики нарушений желудочнокишечного тракта у школьников.
5. Подготовить перечень мероприятий для профилактики нарушений сердечно-сосудистой системы у школьников.
6. Подготовить перечень мероприятий для профилактики нарушений дыхательной системы у школьников.
7. Подготовить перечень способов релаксации детей школьного возраста.
8. Подготовить перечень мероприятий для профилактики сколиоза у школьников.
9. Подготовить перечень мероприятий для профилактики плоскостопия у школьников.

7.3.3. Вопросы к зачету

1. Педагогическая валеология: научное обоснование и программное обеспечение.
 2. Основы валеологического образования детей младшего школьного возраста.
 3. Здоровье человека и безопасность государства. Критерии диагностики и оценки здоровья.
 4. Роль учителя в воспитании культуры здоровья. Факторы воспитания культуры здоровья.
 5. Физиологическая сущность профилактической медицины. Методы и приемы развития органов дыхания, дыхательной системы.
 6. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Экологические факторы здоровья и наследственность.
 7. Показатели здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, социальное, психическое.
 8. Медицинская профилактика заболеваемости, болезней.
 9. Охрана здоровья ребенка в медицинских учреждениях.
 10. Организация и требования к зрительной работе учащихся. Гигиенические требования к расписанию уроков.
 11. Классификация факторов риска «болезней цивилизации».
 12. Критерии здоровья и его уровни.
 13. Группы признаков, характеризующие и оценивающие здоровье.
 14. Питание как потребность, учет состояния организма.
 15. Валеологическая оценка некоторых блюд и пищевых веществ.
 16. Факторы рациональной организации питания.
 17. Валеологический анализ распределения суточного рациона питания.
 18. Отравление лекарствами, пищевые отравления.
 19. Безопасное поведение в окружающей среде. Безопасность пешеходов, пассажиров.
 20. Правила безопасного поведения на воде.
 21. Игры, направленные на оптимизацию двигательного режима учащихся начальных классов
 22. Роль оздоровительных минуток в начальной школе.
 23. Принципы разработки и реализации динамических пауз, оздоровительных минуток, игровых приемов оздоровительно-коррекционной направленности.
 24. Факторы риска иммунитета. Физиология иммунитета.
- 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

7.4.1. Оценивание устного опроса

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.2. Оценивание практического задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

7.4.3. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный

Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Валеология и основы безопасности жизнедеятельности в начальной школе» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале
	для зачёта
Высокий	зачтено
Достаточный	
Базовый	
Компетенция не сформирована	не зачтено

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

Основная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
1.	Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для студ. вузов, обуч. по напр. 050600 - Педагогика / Э. Н. Вайнер ; рец.: Е. И. Трофимова, Л. Г. Стамова. - М.: Флинта; М.Наука, 2013. - 448 с.	учебник	20
2.	Хаснутдинов, Н. Ш. Валеология: учебно-методическое пособие / Н. Ш. Хаснутдинов, А. С. Назаренко. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. — 86 с.	учебно-методическое пособие	https://e-lanbook.com/book/15494
3.	Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник / Э. Н. Вайнер. — 11-е изд. — Москва: ФЛИНТА, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-89349-329-0.	учебник	https://e-lanbook.com/book/19811
4.	Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2018. - 310 с.	Учебные пособия	https://e-lanbook.com/book/10952
5.	Основы валеологии: учебно-методическое пособие / составитель В. Г. Акчурин. — Уфа: БашГУ, 2020. — 82 с.	учебно-методическое пособие	https://e-lanbook.com/book/17991
6.	Прохорова Э.М. Валеология: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 100 103 "Социально-культурный сервис и туризм" / Э. М. Прохорова ; рец.: И. Е. Лукьянова, Н. Ф. Маврина. - М.: Инфра-М, 2014. - 255 с.	учебное пособие	5

Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
----------	----------------------------	---	-------------------

1.	Тюмасева, З. И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования): учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова. — Москва: Проспект, 2023. — 158 с. — ISBN 978-5-6049287-3-8. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/371510
2.	Педагогическая валеология : учебное пособие. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2013. - 268 с.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/56600
3.	Основы психологии и валеологии : учебное пособие / составители Е. Б. Акинина, Е. А. Винарчик. — Владимир : ВлГУ, 2023. — 168 с. — ISBN 978-5-9984-1559-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/434294 (дата обращения: 01.10.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/434294

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

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>,
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

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

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к устному опросу; подготовка к практическому занятию; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;

- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Подготовка к практическому занятию

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. процессов и явлений, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объём заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

Подготовка к устному опросу

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

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

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:
оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы;

-раздаточный материал для проведения групповой работы.

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи учебных занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)