

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт гражданской защиты  
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
Института гражданской защиты  
В.Ю. Малкин



2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ»

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры» по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 32 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124

### СОСТАВИТЕЛИ:

док. мед. наук, профессор Мечетный Ю.Н.

ст. преп. Курах Ю.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации « 13 » апреля 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой  
физической реабилитации \_\_\_\_\_



Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: «    » \_\_\_\_\_ 2023 г., протокол № \_\_\_\_\_

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты « 20 » апреля 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической  
комиссии института \_\_\_\_\_



Михайлов Д.В.

© Мечетный Ю.Н., 2023 год

© Курах Ю.А., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование целостного представления о здоровье человека и его физической, психологической, социальной, духовной составляющей. Ознакомление с методами научного познания в плане обозначения «общая теория здоровья», «здоровье», «разные формы здоровья».

Задачи:

ознакомить студентов с современными взглядами на здоровье человека, раскрыть сущность здоровья, болезни, «третьего состояния»;

ознакомить студентов с отдельными методиками оценки здоровья и оздоровления;

сформировать у студентов необходимый запас знаний для решения практических вопросов организации самостоятельных оздоровительно-тренировочных занятий;

научить студентов использовать научно-методические знания по разработке и реализации индивидуальных оздоровительно-тренировочных программ.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры» входит в обязательную часть учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания о здоровье, болезни, строение человеческого организма; умения извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников, количественно оценивать уровень соматического здоровья, применять отдельные приёмы и методики оздоровительной тренировки; навыки использовать на практике приёмы контроля и самоконтроля за уровнем физического здоровья. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин школьного цикла биологии и генетики и служит основой для освоения дисциплин «Физиология человека», «Лечебная физическая культура», «Основы лечебного и спортивного массажа», «Физиология ЦНС, ВНД и сенсорных систем».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
<b>ПК-12</b> Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью	<b>ПК-12.1.</b> Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного	<b>знать:</b> нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов

<p>закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания.</p>	<p>физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.  <b>ПК-12.2.</b>  Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.  <b>ПК-12.3.</b>  Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведение разъяснительной антидопинговой работы.</p>	<p>реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий имероприятий по социализации занимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации.  <b>уметь:</b>  формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания; проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; проводить разъяснительную антидопинговую работу  <b>владеть:</b>  навыками создания</p>
---	--	--

		<p>рекомендаций по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий</p> <p>по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения</p> <p>бытового обслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; опытом обучения инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; навыками проведения разъяснительной антидопинговой работы.</p>
--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b> (4 зач. ед)		<b>144</b> (4 зач. ед)
<b>Обязательная контактная работа (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>72</b>		<b>8</b>
Лекции	36		4
Семинарские занятия	-		
Практические занятия	36		4
Лабораторные работы	-		
Курсовая работа (курсовой проект)	-		
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-	-		

<i>графические работы, индивидуальные задания и т.п.)</i>			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>72</b>		<b>136</b>
Форма аттестации	экзамен		экзамен

#### **4.2. Содержание разделов дисциплины**

**Тема 1. Теория здоровья как учебно-научная дисциплина.** Жизнь и здоровье человека. Эволюция науки про здоровье. Влияние разных факторов на формирование здоровья.

**Тема 2. Здоровье и болезнь.** Физическая составляющая здоровья: принципы формирования, диагностика, пути улучшения.

**Тема 3. Общие методы оценки здоровья индивида.** Характеристика разных видов тестирования, анкетирования их проведение и значение в формировании здоровья.

**Тема 4. Социальная составляющая здоровья.** Индикаторы социального здоровья. Социальна опасность.

**Тема 5. Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.** Анатомия и физиология репродуктивной системы. Функции. Половой деморфизм. Возрастные особенности.

**Тема 6. Мочевыделительная система.** Общие представления. Анатомия, физиология, функции. Половые различия строение мочевыделительной системы.

**Тема 7. Нервная система. Головной мозг.** Анатомия, физиология, функции. Возрастные особенности строения головного мозга. Возможности мозга, регенерация ткани, борьба с инфекционными повреждениями.

**Тема 8. Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система.** Общие представления. Анатомия, физиология, функции.

**Тема 9. Пищеварительная система.** Общие представления. Анатомия, физиология, функции. Система органов пищеварения. ЖКТ.

**Тема 10. Костно-мышечный аппарат.** Общие представления. Анатомия, физиология, функции.

**Тема 11. Здоровый образ жизни.** Психическая и духовная составляющая здоровья: принципы формирования, виды нарушений, пути улучшения. Факторы, которые влияют на психического здоровье индивида.

**Тема 12. Психическое здоровье человека.** Психотипы. Эмоциональная сфера человека, её регуляция. Патологические акцентуации характера.

**Тема 13. Организация рационального питания.** Общие компоненты еды, нутриенты, непищевые компоненты. Белки, жиры и углеводы. Распространенные теории питания. Биологически активные добавки, витамины, микро и макроэлементы. ГМО и продукты питания. Избыточная и недостаточная масса тела. Фаст фуд.

**Тема 14. Стресс и адаптация.** Общие представления о стрессорах. Механизмы развития стресс-реакции в организме человека. Система гипоталамус-гипофиз-надпочечники. Физические и психические факторы. Профилактические меры.

**Тема 15. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.** Сон и его регуляция. Сновидения. Нарушения сна. Организация режима труда и отдыха.

**Тема 16. Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания.** СПИД. Туберкулёз. Гепатит. Общее представление. Инфекции, передающиеся половым путем. Механизм заражения, симптомы, лечение и профилактика.

**Тема 17. Факторы, которые наносят вред здоровью.** Профилактика распространения. Классификация, лечение.

**Тема 18. Наркомания. Алкоголизм.** Причины. Профилактика распространения. Классификация, лечение.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Теория здоровья как учебно-научная дисциплина	2		
2.	Здоровье и болезнь.	2		
3.	Общие методы оценки здоровья индивида	2		
4.	Социальная составляющая здоровья	2		
5.	Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.	2		
6.	Мочевыделительная система	2		
7.	Нервная система. Головной мозг	2		
8.	Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система	2		
9.	Пищеварительная система	2		
10.	Костно-мышечный аппарат	2		
11.	Здоровый образ жизни	2		
12.	Психическое здоровье человека	2		
13.	Организация рационального питания	2		
14.	Стресс и адаптация	2		
15.	Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека	2		
16.	Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания	2		
17.	Факторы, которые наносят вред здоровью.	2		
18.	Наркомания. Алкоголизм.	2		
<b>Итого:</b>		<b>36</b>		

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма

1.	Теория здоровья как учебно-научная дисциплина.	2		
2.	Здоровье и болезнь.	2		
3.	Общие методы оценки здоровья индивида.	2		
4.	Социальная составляющая здоровья.	2		
5.	Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.	2		
6.	Мочевыделительная система.	2		
7.	Анатомия, физиология, функции нервной системы.	2		
8.	Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система.	2		
9.	Пищеварительная система.	2		
10.	Костно-мышечный аппарат.	2		
11.	Основные принципы и методы сохранения здоровья.	2		
12.	Психическое здоровье человека.	2		
13.	Организация рационального питания..	2		
14.	Стресс и адаптация			
15.	Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека	2		
16.	Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания	2		
17.	Факторы, которые наносят вред здоровью. Наркомания. Алкоголизм.	2		
18.	Наркомания. Алкоголизм.	2		
<b>Итого:</b>		<b>36</b>		

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Здоровье и его составляющие.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
2.	Значение определений «здоровье», «болезнь», «предболезнь».	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
3.	Оценка состояния	Подготовка к практическим	1		5

	потенциального здоровья.	занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
4.	Основы формирования здорового образа жизни.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
5.	Позитивные и негативные факторы, которые влияют на здоровье.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
6.	Анатомия, физиология и функции мочевыделительной и репродуктивной системы.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
7.	Физиология человека от рождения до смерти.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
8.	Анатомия, физиология и функции нервной системы. Головной мозг. Локализация функций в коре головного мозга. Повреждения и регенерация нервной системы.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
9.	Физиология человека. Система кровообращения и	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной	1		5

	лимфатическая система. Анатомия, физиология и функции.	информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
10.	Системы органов пищеварения. ЖКТ. Анатомия, физиология и функции.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
11.	Основные принципы и методы сохранения здоровья. Типы конституции человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
12.	Физическая активность, принципы оптимизации физических нагрузок. Проведение тестов и проб.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
13.	Психическое здоровье человека. Оценка темперамента.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
14.	Биологические ритмы. Десинхроноз. Работоспособность и её повышение. Организация отдыха.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
15.	Организация рационального питания.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений,	2		5

		докладов.			
16.	Стресс-реакции в организме человека	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		6
17.	Биологические ритмы. Сон и его регуляция.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		6
18.	Факторы, которые вредят здоровью. Инфекционные заболевания. Механизм заражения, симптомы, лечение.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		6
19.	Инфекционные заболевания. СПИД. Меры профилактики.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		6
20.	Факторы, которые вредят здоровью. Инфекционные заболевания. Механизм заражения, симптомы, лечение.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		7
21.	Инфекционные заболевания. СПИД. Меры профилактики.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		7
22.	Факторы, которые вредят здоровью. Наркомания.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной	2		7

	Алкоголизм. Табакокурение	информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
23.	Влияние вредных привычек на здоровье детей и подростков.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		7
24	Экзамен		36		9
<b>Итого:</b>			<b>72</b>		<b>136</b>

**4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры» не предполагаются учебным планом.**

### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

### **6. Формы контроля освоения дисциплины**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические (прикладные), творческие задания

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета экзамена (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
------------------	--	--------

(экзамен)		
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

### а) основная литература

1. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология [Текст]: учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., испр. – М.: Флинта: Наука, 2006. – 416 с.
3. Все о здоровом образе жизни. – М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. – 404 с.
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. -метод. пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев / Под ред. проф. В.С. Глушанко. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.

6. Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. – Москва: СПб.: Питер, 2015. – 224 с.
7. Масияускене О. В. Валеология [Текст]: учебное пособие / О. В. Масияускене, Ж. Г. Муравянникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 251 с.
8. Мохнач Н. Н. Валеология. Конспект лекций [Текст]: учебное пособие / Н. Н. Мохнач. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 256 с.
9. Прохорова, Э.М. Валеология. Словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. – М.: ИНФРА–М, 2018. – 604 с.
10. Чмиленко В.И. Валеология: Учеб. пособие. / Чмиленко В.И. – М.: Академия, 2011. – 123 с.

#### 11. б) дополнительная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. – М.: Флинта, 2012. – 310 с.
2. Валеология: Справочник школьника [Текст] / Э. В. Белик. – Донецк: ООО ПКФ " БАО", 2004. – 512 с.
3. Валеология [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - 2-е изд., испр. – М.:Флинта: Наука, 2002. – 415 с.
4. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. – М.: СпецЛит, 2016. – 176 с.
5. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – М.: Академия, 2016. – 256 с.
6. Постнова М.В., Андреева М.В., Яцышена Т.Л. Валеология. Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВолГУ, 2005. – 144 с.
7. Скворцова В.Н. Валеология. Учебное пособие. – Томск: ТПУ, 2006. – 196 с.
8. Шараев, П. Н. Витамины и здоровье / П. Н. Шараев; МЗ РФ; ИГМА. – 3-е изд., испр. и доп. –Ижевск: Экспертиза, 2004. – 108 с.
9. Якуба А. Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. – М.: Питер, 2016. – 272 с.

#### в) интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации.– Режим доступа:URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа:URL: <https://fgosvo.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа:URL: <https://edu.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа:URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

#### Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа:URL: <https://cyberleninka.ru/>.
2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских

научных публикаций в России. – Режим доступа:URL: <http://www.portalus.ru/>.

3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа:URL:<http://elibrary.ru>.

4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа:URL:[http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=242](http://www.edu.ru/index.php?page_id=242).

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа:URL:<http://fcior.edu.ru/>.

6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа:URL:<http://biblio.litres.ru>.

7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа:URL:<http://diss.rsl.ru/>.

8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа:URL:<http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.

9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа:URL:<https://www.studmed.ru>.

10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа:URL:<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа:URL:<http://biblio.dahluniver.ru/>.

## **8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «**Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры**» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	FirefoxMozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>

Почтовый клиент	MozillaThunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	FarManager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 9. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1.	ПК-12	Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового обслуживания.	<b>ПК-12.1.</b> Способен проводить занятия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программе адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	<b>Тема 2.</b> <i>Здоровье и болезнь</i> <b>Тема 16.</b> <i>Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания.</i> <b>Тема 13.</b> <i>Организация рационального питания.</i> <b>Тема 14.</b> <i>Стресс и адаптация.</i> <b>Тема 15.</b> <i>Биологические ритмы и их</i>	

				<p>влияние на здоровье человека.  <b>Тема 17.</b>  Факторы, которые наносят вред здоровью.  <b>Тема 18.</b> Наркомания. Алкоголизм.</p>	
		<p><b>ПК-12.2.</b> Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p>		<p><b>Тема 2.</b>  Здоровье и болезнь  <b>Тема 3.</b>  Общие методы оценки здоровья индивида  <b>Тема 4.</b>  Социальная составляющая здоровья.  <b>Тема 5.</b>  Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.  <b>Тема 6.</b>  Мочевыделительная система.  <b>Тема 7.</b>  Нервная система. Головной мозг.  <b>Тема 8.</b>  Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система.  <b>Тема 9.</b>  Пищеварительная система  <b>Тема 10.</b>  Костно-мышечный аппарат.  <b>Тема 11.</b>  Здоровый образ жизни.  <b>Тема 12.</b>  Психическое здоровье человека</p>	
		<p><b>ПК-12.3.</b> Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в технике</p>		<p><b>Тема 1.</b>  Теория здоровья как учебно-научная дисциплина.</p>	

			безопасности и предупреждению травматизма, а также проведение разрядной антидопинговой работы.	<p><b>Тема 2.</b> Здоровье и болезнь.</p> <p><b>Тема 3.</b> Общие методы оценки здоровья индивида.</p> <p><b>Тема 4.</b> Социальная составляющая здоровья</p> <p><b>Тема 18.</b> Психическое здоровье человека</p>	
--	--	--	--	--	--

### Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	<b>ПК-12</b> Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации ; способен проводить коррекционно-развивающие занятия мероприятия по социализации и развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятель	<p><b>ПК-12.1.</b> Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.</p> <p><b>ПК-12.2.</b> Способен</p>	<p><b>знать:</b> нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство</p>	<p><b>Тема 2.</b> Здоровье и болезнь</p> <p><b>Тема 16.</b> Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания.</p> <p><b>Тема 13.</b> Организация рационального питания.</p> <p><b>Тема 14.</b> Стресс и адаптация.</p> <p><b>Тема 15.</b> Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.</p> <p><b>Тема 17.</b> Факторы, которые наносят вред здоровью.</p> <p><b>Тема 18.</b> Наркомания. Алкоголизм.</p> <p><b>Тема 2.</b> Здоровье и</p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p> <p>Вопросы для</p>

	ногопередвижения бытовогосамообслуживания.	проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Российской Федерации. <b>уметь:</b> формировать рекомендации и по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения; проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программе адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; проводить разъяснительную антидопинговую работу	<i>болезнь</i> <b>Тема 3.</b> <i>Общие методы оценки здоровья индивида</i> <b>Тема 4.</b> <i>Социальная составляющая здоровья.</i> <b>Тема 5.</b> <i>Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.</i> <b>Тема 6.</b> <i>Мочевыделительная система.</i> <b>Тема 7.</b> <i>Нервная система. Головной мозг.</i> <b>Тема 8.</b> <i>Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система.</i> <b>Тема 9.</b> <i>Пищеварительная система</i> <b>Тема 10.</b> <i>Костно-мышечный аппарат.</i> <b>Тема 11.</b> <i>Здоровый образ жизни.</i> <b>Тема 12.</b> <i>Психическое здоровье человека</i>	обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		<b>ПК-12.3.</b> Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведение	<b>владеть:</b> навыками создания рекомендаций по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий	<b>Тема 1.</b> <i>Теория здоровья как учебно-научная дисциплина.</i> <b>Тема 2.</b> <i>Здоровье и болезнь.</i> <b>Тема 3.</b> <i>Общие методы</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания,

		<p>еразъяснительно й антидопинговой работы.</p>	<p>имероприятий посоциализации занимающ ихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятел ьного передвижения и бытового самообслуживан ия; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможно стями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным пла нам физической реабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с нвалидами и лицами с ограниченными возможно стями здоровья; опытом обучения инвалидов, лиц с о граниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травмат изма; навыками проведения разъяснительн ой антидопинговой работы.</p>	<p><i>оценки здоровья индивида.</i> <b>Тема 4.</b> <i>Социальная составляющая здоровья</i> <b>Тема 18.</b> <i>Психическое здоровье человека</i></p>	<p>практичес кие задания</p>
--	--	---	--	---	------------------------------

### Вопросы для обсуждения

1. Понятие валеологии. Предмет изучения, значение.
2. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни. Проблема нормы и аномалии.
3. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма.
4. Здоровый образ жизни и его обеспечение.
5. Основные методы оценки здоровья индивида.
6. Классификация методов валеологического исследования.
7. Физическое здоровье человека. Сверхвозможности человека.
8. Биологическая клетка, ДНК, рибосома.
9. Дыхательная система человека.
10. Сердечно-сосудистая система человека.
11. Кровообращение, кроветворение.
12. Пищеварительная система, ЖКТ.
13. Печень, поджелудочная железа, функции ферментов.
14. Выделительная система человека, почки.

15. Выделительная система человека. Кожа.
16. Эндокринная система человека.
17. Функции и роль гормонов, гуморальная регуляция.
18. Половая система человека. Женская половая система. Репродуктивные возможности.
19. Половая система человека. Мужская половая система. Репродуктивные возможности.
20. Инфекционные заболевания. Классификация.
21. Инфекционные заболевания. Виды возбудителей, способы заражения.
22. Инфекционные заболевания передающиеся половым путём. Венерические болезни.
23. Головной мозг, его функции.
24. Кора головного мозга.
25. Возможности мозга.
26. Нервная система человека, функции нервной системы: сенсорика, координация движения.
27. Симпатическая и парасимпатическая нервная система человека.
28. Физиология здоровья от рождения до старости. Философия смерти тела.
29. Особенности телосложения человека. Типы конституций.
30. Адаптивно-защитные механизмы организма.
31. Субъективные и объективные методы исследования здоровья. Антропометрические функциональные показатели здоровья. Анкетирование.
32. Методы сохранения психического здоровья.
33. Эмоциональная сфера человека, её регуляция.
34. Психотипы. Патологические акцентуации характера.
35. Темперамент типы. Тест Айзенка.
36. Тревожность. Тест Спилберга – Ханина.
37. Физическое здоровье и развитие человека. Индекс Пинье. Нагрузочные пробы. Тест Купера.
38. Физическое здоровье и развитие человека. Нагрузочные пробы.
39. Физическое здоровье и развитие человека. Тест Купера.
40. Пути сохранения физического и психического здоровья человека.
41. Оздоровительные системы. Виды.
42. Пища. Значение.
43. Пища, распространенные теории питания.
44. Пища. БАДы, витамины, микро и макроэлементы. ГМО и продукты питания. Фаст фуд.
45. Адаптация организма. Учение о стрессе.
46. Стадии физиологической стресс-реакции.
47. Эмоциональный стресс и заболевания организма.
48. Тренирующее, адаптогенное воздействие дозированного стресса.
49. Физическая культура и адаптация организма.

50. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.  
 51. Десинхроноз и профилактика его последствий.  
 52. Сон и его регуляция.  
 53. Сон и его виды, две функции сна. Сновидения.  
 54. Нарушения сна. Регуляция сна  
 55. Работоспособность и повышение ее эффективности. Организация отдыха. Особенности и профилактика утомления при умственной деятельности студента. Оптимизация умственной работоспособности.  
 56. Факторы вредящие здоровью.  
 57. Наркомания. Классификация, лечение, профилактика.  
 58. Вредные привычки. Наркомания, алкоголизм, табакокурение. Профилактика распространения.  
 59. Вредные привычки, алкоголизм. Профилактика распространения.  
 60. Вредные привычки, табакокурение. Профилактика распространения.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
 «вопросы для обсуждения»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

**Разноуровневые задачи и задания**

**Тема 1. Общая теория здоровья как учебно-научная дисциплина**

1. Подготовьте презентацию на одну из тем «Жизнь и здоровье человека», «Эволюция науки про здоровье», «Влияние разных факторов на формирование здоровья».
2. Заполните таблицу «Влияние разных факторов на формирование здоровья»

Фактор	Суть влияния

**Тема 2. Здоровье и болезнь**

1. Приведите статистику заболеваемости в своем регионе.
2. Изучите факторы, от которых зависит здоровье человека.
3. Дайте понятие и приведите примеры «третьего состояния»

### **Тема 3. Общие методы оценки здоровья индивида.**

1. Дайте характеристику разных видов тестирования, анкетирования их проведение и значение в формировании здоровья.
2. Заполните таблицу «Методы оценки здоровья»

Метод	Характеристика

### **Тема 4. Социальная составляющая здоровья.**

1. Выпишите в словарь терминов понятия «субъективные» и «объективные» показатели здоровья, «гомеостаз», «адаптация», «иммунитет».
2. Подготовьте презентацию на тему «Условия сохранения, коррекции и приумножения здоровья»

### **Тема 5. Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.**

1. Охарактеризуйте типы конституции по Кречмеру.
2. Подготовьте презентацию по теме: «Половой деморфизм. Возрастные особенности».

### **Тема 6. Мочевыделительная система.**

1. Подготовьте презентацию по теме: «Анатомия, физиология, функции мочевыделительной системы». «Половые различия строение мочевыделительной системы».

### **Тема 7. Нервная система. Головной мозг.**

1. Выпишите в словарь терминов понятия «нейрон», «аксон», «дендрит», «синапс», «рецептор».
2. Опишите возможности головного мозга
3. Охарактеризуйте в чем заключаются отличия симпатической и парасимпатической нервной системы человека? Составьте сравнительную таблицу.

### **Тема 8. Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система.**

1. Выписать в словарь терминов понятия «дыхательная система», «сердце», «кровообращение», «пищеварительная система», «нефрон».

2. Опишите путями сохранения здоровья органов дыхания.
3. Выпишите признаки физиологического здоровья дыхательной системы.
4. Зарисуйте схему кровообращения.

### **Тема 9. Пищеварительная система.**

1. Заполните таблицу: «Укажите органы пищеварительной системы».

Орган	Характеристика	Функция

### **Тема 10. Костно-мышечный аппарат. Общие представления.**

1. Подготовьте презентацию по теме: «Анатомия, физиология, функции костно-мышечного аппарата».

### **Тема 11. Здоровый образ жизни. Психическая и духовная составляющая здоровья.**

1. Заполните таблицу: «физиологические основы закаливания и его видов»:

Вид закаливания	Характеристика

2. Подготовить презентацию по теме: «Значение физического движения в профилактике болезней».
3. Изучить дыхательные методики Стрельниковой и Бутейко, в чем заключается их парадоксальность?

### **Тема 12. Психическое здоровье человека.**

1. Приведите примеры разных определений психического здоровья.
2. Справедливо ли, по вашему мнению, утверждение, что психическое здоровье – это не состояние непрерывного блаженства? Обоснуйте свою точку зрения и закончите предложение.
3. Подготовьте презентацию по теме: «Пути сохранения психического здоровья».
4. Пройдите теста для определения типа темперамента по Айзенку и тест «Оценка уровня ситуативной (реактивной) тревожности»  
Методика Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина.

### **Тема 13. Организация рационального питания.**

1. Назовите нормы суточного потребления белков, жиров и углеводов.
2. Изучите как производится расчет суточной калорийности потребляемой пищи?

3. Подготовьте презентацию по одной из тем: «Биологически активные добавки, витамины, микро и макроэлементы», «ГМО и продукты питания», «Избыточная и недостаточная масса тела», «Фаст фуд».

#### **Тема 14. Стресс и адаптация.**

1. Опишите теорию стресса и адаптации организма к неблагоприятным воздействиям среды.
2. Подготовьте презентацию на тему: «Способы профилактики стресса».

#### **Тема 15. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.**

1. Разработайте программу: «Организация режима труда и отдыха» для разных возрастов и категорий людей.

#### **Тема 16. Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания.**

1. Выпишите в словарь терминов определения: «инфекционное заболевание», «сифилис», «гонорея», «туберкулез», «СПИД», «наркомания», «алкоголизм».
2. Изучите классификацию инфекционных заболеваний.
3. Изучите статистику распространения инфекционных заболеваний в своем регионе.

#### **Тема 17. Факторы, которые наносят вред здоровью.**

1. Перечислите признаки физической зависимости от наркотических веществ.
2. Какие стадии развития алкоголизма вы знаете? Перечислите их.
3. Самостоятельно пройти тесты на выявление склонности к алкоголизму.

### **Выполнение контрольной работы**

#### **Варианты контрольных работ**

##### **Вариант № 1.**

1. Биологическая клетка, ДНК, рибосома.
2. Дыхательная система человека.
3. Головной мозг, его строение, функции.

##### **Вариант № 2.**

1. Системмы кровообращение, кроветворение.
2. Физическое здоровье человека. Сверхвозможности человека.
3. Нервная система человека, функции нервной системы: сенсорика

##### **Вариант № 3.**

1. Здоровый образ жизни и его обеспечение.
2. Эндокринная система человека.
3. Инфекционные заболевания. Виды возбудителей, способы заражения.

##### **Вариант № 4.**

1. Основные методы оценки здоровья индивида.
2. Кожа. Строение, функции.
3. Эмоциональная сфера человека, её регуляция

#### **Вариант № 5.**

1. Методы сохранения психического здоровья.
2. Особенности телосложения человека. Типы конституций.
3. Выделительная система человека.

#### **Вариант № 6.**

1. Адаптивно-защитные механизмы организма.
2. Тревожность. Тест Спилбергера – Ханина.
3. Пища, распространенные теории питания.

#### **Вариант № 7.**

1. Физическое здоровье и развитие человека. Индекс Пинье. Нагрузочные пробы.
2. Факторы вредящие здоровью.
3. Кора головного мозга: строение, основные функции.

#### **Вариант № 8.**

1. Наркомании. Классификация, лечение, профилактика.
2. Субъективные и объективные методы исследования здоровья
3. Физиология здоровья от рождения до старости.

#### **Вариант № 9.**

1. Антропометрические функциональные показатели здоровья.
2. Психотипы. Патологические акцентуации характера.
3. Адаптация организма. Учение о стрессе.

#### **Вариант № 10.**

1. Классификация методов валеологического исследования.
2. Вредные привычки, алкоголизм. Профилактика распространения.
3. Пути сохранения физического и психического здоровья человека.

#### **Вариант № 11.**

1. Темперамент типы. Тест Айзенка.
2. Строение и функции почки.
3. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой.

#### **Вариант № 12.**

1. Инфекционные заболевания передающиеся половым путём. Венерические болезни.
2. Пищеварительная система, ЖКТ.
3. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни.

#### **Вариант № 13.**

1. Физическое здоровье и развитие человека. Тест Купера.
2. Возможности головного мозга, функции
3. Проблема нормы, патологии и аномалии

#### **Вариант № 14.**

1. Печень, поджелудочная железа, функции ферментов.
2. Симпатическая и парасимпатическая нервная система человека.

3. Физическое здоровье и развитие человека. Нагрузочные пробы.

**Вариант № 15.**

1. Вредные привычки. Наркомания, алкоголизм, табакокурение. Профилактика распространения.
2. Философия смерти тела.
3. Сон и его виды, две функции сна. Сновидения

**Вариант № 16.**

1. Мужская половая система. Репродуктивные возможности.
2. Нарушения сна. Регуляция сна
3. Вредные привычки, табакокурение. Профилактика распространения

**Вариант № 17.**

1. Мозжечок, координация движений.
2. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.
3. Адаптивно-защитные механизмы организма.

**Вариант № 18.**

1. Функции и роль гормонов, гуморальная регуляция.
1. Пища. БАДы, витамины, микро и макроэлементы.
2. Оптимизация умственной работоспособности.

**Вариант № 19.**

1. Женская половая система. Репродуктивные возможности.
2. ГМО и продукты питания. Фаст фуд.
3. Десинхронизация и профилактика его последствий.

**Вариант № 20.**

1. Сон и его регуляция.
2. Стадии физиологической стресс-реакции.
3. Оздоровительные системы. Виды.

**Вариант № 21.**

1. Работоспособность и повышение ее эффективности.
2. Пища, оптимальный рацион. Значение нутриентов.
3. Физическая культура и адаптация организма.

**Вариант № 22.**

1. Аэробика. Тест Купера.
2. Организация отдыха.
3. Эмоциональный стресс и заболевания организма.

**Вариант № 23.**

1. Особенности и профилактика утомления при умственной деятельности студента.
2. Функции и роль гормонов, гуморальная регуляция.
3. Тренирующее, адаптогенное воздействие дозированного стресса.

**Вариант № 24.**

1. Понятие валеологии. Предмет изучения, значение.
2. Сердце-сосудистая система человека.
3. Инфекционные заболевания. Классификация.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

**Практическое (прикладное), творческое задание**

Подготовить программу профилактики вредных привычек и методы борьбы с ними.

Примерный план программы предполагает наличие общей характеристики указанного в теме вида вредной привычки, а также ее описание, причины возникновения. Возможные темы для разработки программы представлены ниже

**Возможные темы для разработки программы**

1. табакокурение,
2. пагубное потребление алкоголя,
3. потребление наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача,
4. ковыряние в носу,
5. привычка грызть ногти, карандаш или ручку,
6. хруст пальцами,
7. игромания,
8. шопоголизм,
9. компьютерная и интернет зависимость.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«практическое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)

4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

#### Оценочные средства для промежуточной аттестации(экзамен)

##### Вопросы к экзамену

1. Понятие валеологии. Предмет изучения, значение.
2. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни. Проблема нормы и аномалии.
3. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма.
4. Здоровый образ жизни и его обеспечение.
5. Основные методы оценки здоровья индивида.
6. Классификация методов валеологического исследования.
7. Физическое здоровье человека. Сверхвозможности человека.
8. Биологическая клетка, ДНК, рибосома.
9. Дыхательная система человека.
10. Сердечно-сосудистая система человека.
11. Кровообращение, кроветворение.
12. Пищеварительная система, ЖКТ.
13. Печень, поджелудочная железа, функции ферментов.
14. Выделительная система человека, почки.
15. Выделительная система человека. Кожа.

16. Эндокринная система человека.
17. Функции и роль гормонов, гуморальная регуляция.
18. Половая система человека. Женская половая система. Репродуктивные возможности.
19. Половая система человека. Мужская половая система. Репродуктивные возможности.
20. Инфекционные заболевания. Классификация.
21. Инфекционные заболевания. Виды возбудителей, способы заражения.
22. Инфекционные заболевания передающиеся половым путём. Венерические болезни.
23. Головной мозг, его функции.
24. Кора головного мозга.
25. Возможности мозга.
26. Нервная система человека, функции нервной системы: сенсорика, координация движения.
27. Симпатическая и парасимпатическая нервная система человека.
28. Физиология здоровья от рождения до старости. Философия смерти тела.
29. Особенности телосложения человека. Типы конституций.
30. Адаптивно-защитные механизмы организма.
31. Субъективные и объективные методы исследования здоровья. Антропометрические функциональные показатели здоровья. Анкетирование.
32. Методы сохранения психического здоровья.
33. Эмоциональная сфера человека, её регуляция.
34. Психотипы. Патологические акцентуации характера.
35. Темперамент типы. Тест Айзенка.
36. Тревожность. Тест Спилбергера – Ханина.
37. Физическое здоровье и развитие человека. Индекс Пинье. Нагрузочные пробы. Тест Купера.
38. Физическое здоровье и развитие человека. Нагрузочные пробы.
39. Физическое здоровье и развитие человека. Тест Купера.
40. Пути сохранения физического и психического здоровья человека.
41. Оздоровительные системы. Виды.
42. Пища. Значение.
43. Пища, распространенные теории питания.
44. Пища. БАДы, витамины, микро и макроэлементы. ГМО и продукты питания. Фаст фуд.
45. Адаптация организма. Учение о стрессе.
46. Стадии физиологической стресс-реакции.
47. Эмоциональный стресс и заболевания организма.
48. Тренирующее, адаптогенное воздействие дозированного стресса.
49. Физическая культура и адаптация организма.
50. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.

51. Десинхроноз и профилактика его последствий.  
 52. Сон и его регуляция.  
 53. Сон и его виды, две функции сна. Сновидения.  
 54. Нарушения сна. Регуляция сна  
 55. Работоспособность и повышение ее эффективности. Организация отдыха. Особенности и профилактика утомления при умственной деятельности студента. Оптимизация умственной работоспособности.  
 56. Факторы вредящие здоровью.  
 57. Наркомания. Классификация, лечение, профилактика.  
 58. Вредные привычки. Наркомания, алкоголизм, табакокурение. Профилактика распространения.  
 59. Вредные привычки, алкоголизм. Профилактика распространения.  
 60. Вредные привычки, табакокурение. Профилактика распространения.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации  
 «Экзамен»

Национальная шкала	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
не удовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

### Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)