

**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**

**Малкин В.Ю.**



**2023 года**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

**По направлению подготовки 47.03.01 Философия  
Профиль подготовки «Философия»**

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Философия здоровья» по направлению подготовки 47.03.01 Философия. – \_\_\_ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Философия» составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 47.03.01 Философия, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020 года № 966.

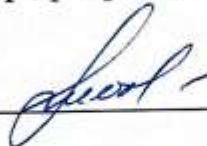
СОСТАВИТЕЛЬ:

д-р. филос. наук, профессор кафедры физической реабилитации

 Ю.Н. Мечетный

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_

Заведующий кафедрой физической реабилитации

 Ю.Н. Мечетный

Переутверждена: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_

Согласована:

Директор Института философии

 П.П. Складар

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии Института гражданской защиты «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_.

Председатель учебно-методической комиссии Института гражданской защиты

 Д.В. Михайлов

## Структура и содержание дисциплины

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

Цель изучения дисциплины – изучить основные методологические подходы валеологических основ и факторов здоровья человека, профилактики, реабилитации, здорового образа жизни (ЗОЖ): изучить составляющие здоровья, их предмет, функции и структуру, историю становления и развития этих направлений знаний. Изучить понятие науки философии здоровья, ее основные разделы, изучить основные концепции и ведущие Валеологические методики, используемые в профилактики и реабилитации физических и психофизиологических расстройств.

Задачи:

формирование общекультурных и профессиональных компетенций владением основными методами организации безопасности жизнедеятельности людей, их защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, иных ситуаций в туристской деятельности;

овладение студентами научными знаниями и практическими навыками использовать ценностный потенциал физической культуры, средства и методы рекреационной двигательной деятельности при проектировании и реализации спортивно-оздоровительных услуг для различного контингента потребителей в сфере туристической индустрии.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Философия здоровья» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания общей теории здоровья, понятийного аппарата валеологии и общей патологии; умения использовать общие методы оценки здоровья индивида, навыки владения методиками исследования и оценки физического развития. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин базовой школы: «Общая теория здоровья», «Анатомия и физиология человека», и служит основой для освоения дисциплин «Человек как философская проблема», «Основы психоанализа».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
<b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1.</b> Ставит цели и определяет задачи собственной деятельности на перспективу с учетом условий, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда, а также	<b>знать:</b> инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. <b>уметь:</b>

	рационально распределяет своё время для решения задач с учетом приоритетности	<p>определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения</p> <p><b>владеть:</b></p> <p>основными возможностями и инструментами непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p>
<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>УК-7.4.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;</p>	<p><b>знать:</b></p> <p>здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p> <p><b>владеть:</b></p> <p>нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</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
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108	108 (3 зач. ед)

		(3 зач. ед)	
<b>Обязательная контактная работа (всего)</b>	<b>51</b>		<b>12</b>
<b>в том числе:</b>			
Лекции	34		8
Семинарские занятия	-		
Практические занятия	17		4
Лабораторные работы	-		
Курсовая работа (курсовой проект)	-		
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-		
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>57</b>		<b>96</b>
Форма аттестации	экзамен		экзамен

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

**Тема 1. Введение в философию здоровья (валеософию).** Короткий исторический обзор развития ФЗ валеософии. Методологические основы ФЗ. Объект ФЗ, задачи, направления развития

**Тема 2. Здоровье.** Общие положения о здоровье. Переходные состояния организма. Человек телесный. Телесный мир природы и тело человека: родство и противопоставление. Соответствие человеческого тела реальностям пространственно-временного континуума и требованиям окружающей среды: географической, экологической, социальной.

**Тема 3. Философия физического здоровья.** История вопроса. Современные научные достижения. Репродуктивные возможности. Философия здоровья от рождения к преклонному возрасту. Философия смерти тела.

**Тема 4. Чрезвычайные физические возможности человека.** Возможности мозга, регенерация тканей, борьба с инфекционным поражением, голодание, закаливание, стресс-реакции.

**Тема 5. Образ жизни и здоровье.** Образ жизни как интегральная валео-философская категория. Движение, питание, работа, отдых, сон, творчество, общение, как составляющие образа жизни.

Образ жизни как поток жизнотворчества. Основные тренды современной жизни: трудовой, предпринимательский, нетрудовой, паразитический, независимый, смешанный.

Материальное богатство. Человек в мире товаров, денег, капитала, собственности. Энергетика вещей и денег и энергетика человека. "Иметь или быть?" (Э.Фромм).

Противоречивость постулата о безграничном росте материальных потребностей. Материальная бедность. Качество жизни, неутилитарный характер его показателей. Духовное богатство. Сознательная бедность как добровольное ограничение материальных потребностей с целью духовного роста.

**Тема 6. Психическое здоровье человека.** Пути сохранения психического здоровья. Эмоциональная сфера человека, ее регуляция. Психотипы. Патологические акцентуации характера. Темперамент, неврозы, психозы. Зависимости и вредные привычки.

**Тема 7. Сознание и мышление.** Сознание - одна из центральных категорий философии и валеологии. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Несознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке. Сознание как целостная система, основные элементы этой системы. Мозг и сознание. Мышление как процесс и форма объединения действительности. Мышление как поток сознания. Способы умственной деятельности. Сознание и межполушарная асимметрия мозга. Специфика лево- и правополушарного мышления и поведения. Тупик сознания: "нулевое сознание", "разорванное" сознание, раздвоенное сознание, "антисознание", псевдосознание, сознание в "красоте".

**Тема 8. Пространство.** Пространство как философская категория. Мир как пространственно-временной континуум. Пространство как объект научного исследования. Пространство концептуальное. Евклидова и неевклидова геометрия пространства. Мега, макро- и микропространство. Концепция "вложенности" пространств. Роль просторства в воссоздании и стойкости энергетических структур и физических форм жизни. Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное. Валеофилософские аспекты жизненного пространства человека. Ответственность за жизненное пространство. Очистка и оформление пространства жизни. Пространство и свобода. Целебные силы пространства.

**Тема 9. Время и темпоральные проблемы жизни.** Категории "время" и "вечность", их соотношение. Основные концепции времени: статическая, динамическая, субстанциональная, реляционная.

Характеристики времени. Термодинамическая, космологическая и психологическая концепции времени. Идея вечности как идея преодоления времени (Н.Ф.Федоров). Оборотно ли время? (Л.Больцман). Время и энергия. "Поток" времени и его активные свойства (Н.А.Козырев). Общая теория хронального поля А.Вейника.

Биологическое время. Концепция "дления" В.И.Вернадского. Время и жизнь. Время, ритмы, циклы. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека. Симфония биологических ритмов человека.

Время истории. Интенсивность и "плотность" времени истории как факторы здоровья и долголетия человека.

**Тема 10. Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.** Энергия, энтропия, негэнтропия: суть понятий. Взаимопревращение материи и энергии. Законы энергоэнтропии. Формирование энергоэнтропийной картины жизни (Р.Ю.Майер, В.Томсон, Г.Гельмгольц, С.Подолинский, Л.Больцман, В.Оствальд, К.Темиряев и др.).

Человек как сложная многоконтурная, биорезонансная, биологически активная, информационно энергетическая система. Энергетические центры и

меридианы, биологически активные точки. Энергетический "кокон" человека.

**Тема 11. Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье.** Информация: истоки и смысл понятия. Информация как свидетельство фундаментальной взаимосвязи и нераздельной слитной Вселенной. Информационная, "семантическая" Вселенная в философской ретроспективе: "нус" Анаксагора, "логос" Гераклита, "мир идей" Платона, дух" Гегеля, "потoki сознания" У.Джеймса, "космическое сознание" Бекка, "семантические поля" и "семантическая Вселенная" Налимова.

Информационное поле Земли. Персонафицированное (связанное с отдельным человеком) проявление "семантической Вселенной".

Информация и жизнь. Генетическая информация. Информация и эволюция. Человек в информационных потоках. Здоровье и информация.

**Тема 12. Духовное измерение человека.** Феномен духа, духовности. Одухотворение живого космоса древними. Философские подходы к проблеме духа: объективный рационализм, антропологический, интенциональный (дух - сфера человеческого "царства ценностей" (М.Шелер). Духовное и душевное. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми.

Духовность как связывающая "сеть" всего сущего, его основа и смысл. Духовное как человеческое стремление к более высокому, через преодоление своей природы, как творение человеком своей новой более совершенной сути.

**Тема 13. Человек и эволюция.** Человек в эволюционном измерении, космопланетарные факторы эволюции человека. Дарвинизм как ядро биолого-адаптационной парадигмы эволюции человека. Взаимодействие человека с природой как важнейший фактор его эволюции. Эволюционные скачки и процессы микроэволюции.

Болезни как механизм микроэволюции, приспособления человека к природе и средство управления человеком со стороны природы.

Эволюция человека в контексте эволюции человеческого общества. Биологическая эволюция и техносоциальный субстрат развития человека.

Виртуальная реальность и проблемы развития естественного потенциала человека. Парадоксы эволюции человека.

**Тема 14. Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.** Ценностные основы духовного мира человека: поиски смысла жизни, нравственность, идеалы и цели. Регулятивная роль идеалов и ценностей. "Этический закон" внутри нас (И.Кант). Записан ли "этический закон" в геноме человека?

Роль моральных кодексов в сохранении человека как биологического, социального и духовного существа. Нравственность и здоровье. Проявление нравственности человека в его активности и поведении.

Смысл жизни и его эволюционные антропо-космо-биосферо-центричные ориентиры. Смысл жизненных ценностей: жизнь и гармония, совесть и справедливость, любовь и счастье, свобода, познание, творчество.

**Тема 15. Личность и ее мир.** Личность - индивидуальность - общность. Естественно природный потенциал; образование и самообразование, воспитание и самовоспитание личности. Свобода, независимость и ответственность личности.

Личностные альтернативы, выбор и свобода воли. Судьба. Человеческие состояния (отчуждение, страх, тоска, одиночество, агрессивность и др.) как валеофилософские проблемы. Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоления.

Любовь как познание мира, сила социального единения, образ жизни и развитие человека. Любовь как истина жизни. Мир любви и "порядок любви" (М.Шелер). Любовь как жизненный порыв и эволюционная сила. Биоэнергетика любви. Любовь к "ближнему" и любовь к "дальному". "Космическая" любовь. Духовные пары.

**Тема 16. Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.** Этнос и его экосистема. Биоэнергетика этногенеза.. Генотип и этнотип. Факторы здоровья этносов: состояние естественной среды, социально исторические особенности развития народов, демографическая структура, специфика национальной психологии, национальные традиции, обычаи, и т. д. Валеологические этнокатастрофы и проблемы валеологической реабилитации этнических общностей. Этновалеофилософия. Этновалеология и этнопедагогика.

**Тема 17. Культура и валеокультура.** Культура, ее структура и функции. Материальная и духовная культура. Валеокультура как проявление уникального бытия и творчества народов. Биосферная концепция культуры (В.И.Вернадский, А. Л Чижевский). Биогенная и техногенная культуры. Перспективы ноогенной культуры.

Многообразие национальных валеокультур, общее и специфически особенное в них. Российская валеокультура: от волхвов к современным оздоровительным системам.

Искусство в валеофилософском измерении. Энергетика и духовность искусства, их связь со здоровьем человека. Разрушительное, агрессивное искусство. Дисгармония и гармония в искусстве и гармония стихий природы. Человек между искусственным и естественным. Этика "благоговения перед жизнью" как этика искусства.

**Тема 18. Общество и общественный идеал.** Общество, его сила и слабость. Духовный и биоэнергетический контекст системообразующих связей общества.

Духовный идеал общества - сбиратель и объединитель всех здоровых, прогрессивных, творческих, светлых сил. Социальная справедливость как регулятор стойкости и сбалансированного развития общества. Системная эволюция общества и проблема синхронизации ее процессов.



Приоритет жизненных духовных идеалов, перед меркантильными материальными устремлениями - основной принцип эволюции общества. Валеологизация жизни как перспектива общественного развития. Общество духовных, здоровых, независимых людей как абсолютная сила.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Введение в философию здоровья (ФЗ)валеософию). Короткий исторический обзор развития ФЗ валеософии. Методологические основы ФЗ. Объект ФЗ, задачи, направления развития	2		2
2.	Человек телесный. Телесный мир природы и тело человека: родство и противопоставление. Соответствие человеческого тела реальностям пространственно-временного континуума и требованиям окружающей среды: географической, экологической, социальной.	2		2
3.	Философия физического здоровья.	2		1
4.	Чрезвычайные физические возможности человека. Возможности мозга, регенерация тканей, борьба, с инфекционным поражением, голодание, закаливание, стресс-реакции.	2		1
5.	Образ жизни и здоровье. Образ жизни как интегральная валео-философская категория. Движение, питание, работа, отдых, сон, творчество, общение, как составляющие образа жизни.	2		2
6.	Психическое здоровье человека.	2		
7.	Сознание и мышление. Сознание - одна из центральных категорий философии и валеологии. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Несознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке.	2		
8.	Пространство. Пространство как философская категория. Мир как пространственно-временной континуум. Пространство как объект научного исследования. Пространство концептуальное. Евклидова и неевклидова	2		

	геометрия пространства. Мега, макро- и микропространство. Концепция "вложенности" пространств.			
9.	Время и темпоральные проблемы жизни.	2		
10.	Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.	2		
11.	Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье.	2		
12.	Духовное измерение человека.	2		
13.	Человек и эволюция	2		
14.	Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.	2		
15.	Личность и ее мир.	2		
16.	Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру	2		
17.	Культура и валеокультура.	2		
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		<b>8</b>

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Введение в философию здоровья (ФЗ) валеософию). Короткий исторический обзор развития ФЗ валеософии. Методологические основы ФЗ. Объект ФЗ, задачи, направления развития	1		1
2.	Человек телесный. Телесный мир природы и тело человека: родство и противопоставление. Соответствие человеческого тела реальностям пространственно-временного континуума и требованиям окружающей среды: географической, экологической, социальной.	1		1
3.	Философия физического здоровья.	1		
4.	Чрезвычайные физические возможности человека. Возможности мозга, регенерация тканей, борьба с инфекционным поражением, голодание, закаливание, стресс-реакции.	1		1
5.	Образ жизни и здоровье. Образ жизни как интегральная валео-философская категория. Движение, питание, работа, отдых, сон, творчество, общение, как составляющие	1		1

	образа жизни.			
6.	Психическое здоровье человека.	1		
7.	Сознание и мышление. Сознание - одна из центральных категорий философии и валеологии. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Несознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке.	1		
8.	Пространство. Пространство как философская категория. Мир как пространственно-временной континуум. Пространство как объект научного исследования. Пространство концептуальное. Евклидова и неевклидова геометрия пространства. Мега, макро- и микропространство. Концепция "вложенности" пространств.	1		
9.	Время и темпоральные проблемы жизни.	1		
10.	Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.	1		
11.	Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье.	1		
12.	Духовное измерение человека.	1		
13.	Человек и эволюция	1		
14.	Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.	1		
15.	Личность и ее мир.	1		
16.	Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру	1		
17.	Культура и валеокультура.	1		
<b>Итого:</b>		<b>17</b>		<b>4</b>

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Задачи философии здоровья. Современные взгляды на ФЗ	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		5
2.	Возможности	Подготовка к практическим	3		5

	человека в исправлении, улучшении, совершенствовании своего тела.	занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
3.	Философия здоровья от рождения к преклонному возрасту. Философия смерти тела.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		5
4.	Чрезвычайные физические возможности человека. Возможности мозга, голодание, закаливание	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		5
5.	Образ жизни как интегральная валео-философская категория. Движение, питание, работа, отдых, сон, творчество, общение, как составляющие образа жизни.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		5
6.	Темперамент, неврозы, психозы. Зависимости и вредные привычки.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		5
7.	Мышление как процесс и форма объединения действительности. Мышление как поток сознания. Способы умственной деятельности. Сознание и межполушарная	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		5

	асимметрия мозга. Специфика лево- и правополушарного мышление и поведения.				
8.	Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное. Пространство и свобода. Целебные силы пространства.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		5
9.	Время и жизнь. Время, ритмы, циклы. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		5
10.	Человек как сложная многоконтурная, биорезонансная, биологически активная, информационно энергетическая система.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		5
11.	Информация и эволюция. Человек в информационных потоках. Здоровье и информация.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
12.	Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми. Духовность как связывающая "сеть" всего сущего, его основа и смысл.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
13.	Виртуальная реальность и проблемы развития естественного потенциала человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные	2		5

	Парадоксы эволюции человека.	вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
14.	Смысл жизненных ценностей: жизнь и гармония, совесть и справедливость, любовь и счастье, свобода, познание, творчество.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
15.	Любовь как познание мира, сила социального единения, образ жизни и развитие человека. Любовь как истина жизни.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		6
16.	Валеологические этнокатастрофы и проблемы валеологической реабилитации этнических общностей.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
17.	Искусство в валеофилософском измерении. Энергетика и духовность искусства, их связь со здоровьем человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		6
18.	Приоритет жизненных духовных идеалов, перед меркантильными материальными устремлениями - основной принцип эволюции общества.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		6
<b>Итого:</b>			<b>57</b>		<b>96</b>

**4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Философия здоровья» не предполагаются учебным планом.**

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования;

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

## **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:

тестовые задания;  
 вопросы для обсуждения;  
 разноуровневые задачи и задания;  
 контрольные работы;  
 творческие задания.

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

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
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.	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 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.	
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. Баландин, В. М. Б20 Валеология : учеб. пособие / В. М. Баландин ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. – 120 с.
2. Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2010. – 104 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 423с.
4. Дыхан Л.Б. Кукушкин В.С. Трушкин А.Г. Педагогическая валеология. Уч. Пособие. – М.:ИКЦ «МарТ», 2005. – 528 с.
5. Климова В.И. Человек и его здоровье – М.: Знание, 2008. – 363с.
6. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 243с.
7. Основы валеологии. Г.Л. Билич, Л.В. Назарова – Спб: «Издательство Фолиант», 2000. – 560 с.
8. Основы валеологии (здоровый образ жизни): Учебн. пособ. для студ. немедиц. фак-тов КРСУ / Сост. Е.А. Радченко, Р.А. Курмашев. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2009. – 118 с.
9. Практикум по валеологии для высших учебных заведений / под редакцией проф. Кураева. – Ростов на Дону. 2001. – 216 с.
10. Петленко В.П., Царегородцев Г.И. Философия медицины - К.: Здоровье, 2006. - 323с.

### **б) дополнительная литература**

1. Вайнер, Э. Н. Валеология. Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2016. – 800 с.
2. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-гигиенические проблемы – Кишинев: Штиинца, 2007. – 254с.
3. Зайцев, Г.К. Валеология. Культура здоровья / Г.К. Зайцев. – М.: Бахрах, 2003. – 503 с.
4. Масияускене, О. В. Валеология / О.В. Масияускене, Ж.Г. Муравянникова. – М.: Феникс, 2011. – 256 с.
5. Петленко В.П., Царегородцев Г.И. Философия медицины – К.: Здоровье, 2006. – 323с.
6. Прохорова, Э.М. Валеология. Словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. – М.: ИНФРА–М, 2018. – 604 с.
7. Сараев А.Д. Проблема системности в философии и антропоэкологии – К.: ИСИО, 2007. – 534с.
8. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопросы философии – 2008. – № 7.
9. Торохова, Е. И. Валеология. Словарь / Е.И. Торохова. – М.: Флинта, Наука, 2009. – 248 с.

10. Шабанов, А.Н. Краткая медицинская энциклопедия / А.Н. Шабанов. – М.: Советская Энциклопедия, 2020. – 371 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 «Философия здоровья» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

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

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
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 «Философия здоровья»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности	Критерии оценивания компетенции
------	-----------------	-------------------------	---------------------------------

		<b>компетенции</b>	
<b>Начальный</b>	<b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>Пороговый</b>	<b>знать:</b> инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;
		<b>Базовый</b>	<b>уметь:</b> определять задачи саморазвития и профессионального роста; распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения;
<b>Заключительный</b>		<b>Высокий</b>	<b>владеть:</b> основными возможностями и инструментами непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
<b>Начальный</b>	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Пороговый</b>	<b>знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
<b>Основной</b>		<b>Базовый</b>	<b>уметь:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
<b>Заключительный</b>		<b>Высокий</b>	<b>владеть:</b> нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки

**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	<b>УК-6.</b>	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1.</b> Ставит цели и определяет задачи собственной деятельности на перспективу с учетом условий, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда, а также рационально распределяет своё время для решения задач с учетом приоритетности	<p><b>Тема 2.</b> <i>Здоровье.</i></p> <p><b>Тема 4.</b> <i>Чрезвычайные физические возможности человека.</i></p> <p><b>Тема 8.</b> <i>Пространство.</i></p> <p><b>Тема 9.</b> <i>Время и темпоральные проблемы жизни.</i></p> <p><b>Тема 11.</b> <i>Информация.</i></p> <p><i>Информационное поле Земли.</i></p> <p><i>Информация и здоровье.</i></p> <p><b>Тема 13.</b> <i>Человек и эволюция</i></p> <p><b>Тема 14.</b> <i>Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.</i></p> <p><b>Тема 16.</b> <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.</i></p> <p><b>Тема 17.</b> <i>Культура и валеокультура.</i></p> <p><b>Тема 3.</b> <i>Философия физического здоровья</i></p> <p><b>Тема 5.</b></p>	4

				<p><i>Образ жизни и здоровье</i>  <b>Тема 10.</b>  <i>Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.</i>  <b>Тема 16.</b>  <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.</i>  <b>Тема 17.</b>  <i>Культура и валеокультура</i>  <b>Тема 18.</b>  <i>Общество и общественный идеал.</i></p>	
				<p><b>Тема 2.</b>  <i>Здоровье.</i>  <b>Тема 4.</b>  <i>Чрезвычайные физические возможности человека.</i>  <b>Тема 5.</b>  <i>Образ жизни и здоровье.</i>  <b>Тема 7.</b>  <i>Сознание и мышление.</i>  <b>Тема 8.</b>  <i>Пространство.</i>  <b>Тема 13.</b>  <i>Человек и эволюция</i></p>	
2.	<b>УК-7.</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.4.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;	<p><b>Тема 1.</b>  <i>Введение в философию здоровья (валеософию).</i>  <b>Тема 2.</b>  <i>Здоровье.</i>  <b>Тема 5.</b>  <i>Образ жизни и здоровье.</i>  <b>Тема 6.</b>  <i>Психическое здоровье человека.</i>  <b>Тема 15.</b>  <i>Личность и ее</i></p>	4

				мир	
				<p><b>Тема 11.</b> Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье.</p> <p><b>Тема 16.</b> Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.</p> <p><b>Тема 18.</b> Общество и общественный идеал.</p>	
				<p><b>Тема 6.</b> Психическое здоровье человека.</p> <p><b>Тема 7.</b> Сознание и мышление.</p> <p><b>Тема 8.</b> Пространство.</p> <p><b>Тема 10.</b> Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.</p> <p><b>Тема 14.</b> Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.</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>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать	<b>УК-6.1.</b> Ставит цели и определяет задачи собственной деятельности на перспективу с	<b>знать:</b> инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	<b>Тема 2.</b> Здоровье. <b>Тема 4.</b> Чрезвычайные физические возможности человека.	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные

	ь траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	учетом условий, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда, а также рационально распределяет своё время для решения задач с учетом приоритетности	<p><b>уметь:</b> определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения</p> <p><b>владеть:</b> основными возможностями и инструментами непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p>	<p><b>Тема 8.</b> <i>Пространство.</i></p> <p><b>Тема 9.</b> <i>Время и темпоральные проблемы жизни.</i></p> <p><b>Тема 11.</b> <i>Информация. Информационное поле Земли.</i></p> <p><i>Информация и здоровье.</i></p> <p><b>Тема 13.</b> <i>Человек и эволюция</i></p> <p><b>Тема 14.</b> <i>Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.</i></p> <p><b>Тема 16.</b> <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.</i></p> <p><b>Тема 17.</b> <i>Культура и валеокультура</i></p>	работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
				<p><b>Тема 3.</b> <i>Философия физического здоровья</i></p> <p><b>Тема 5.</b> <i>Образ жизни и здоровье</i></p> <p><b>Тема 10.</b> <i>Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.</i></p> <p><b>Тема 16.</b> <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной</i></p>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания



				<p><i>адаптации к окружающему миру.</i></p> <p><b>Тема 17.</b> <i>Культура и валеокультура</i></p> <p><b>Тема 18.</b> <i>Общество и общественный идеал.</i></p>	
				<p><b>Тема 2.</b> <i>Здоровье.</i></p> <p><b>Тема 4.</b> <i>Чрезвычайные физические возможности человека.</i></p> <p><b>Тема 5.</b> <i>Образ жизни и здоровье.</i></p> <p><b>Тема 7.</b> <i>Сознание и мышление.</i></p> <p><b>Тема 8.</b> <i>Пространство.</i></p> <p><b>Тема 13.</b> <i>Человек и эволюция</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>
2.	<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.4.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;</p>	<p><b>знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p><b>уметь:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p> <p><b>владеть:</b> нормами здорового образа жизни в</p>	<p><b>Тема 1.</b> <i>Введение в философию здоровья (валеософию).</i></p> <p><b>Тема 2.</b> <i>Здоровье.</i></p> <p><b>Тема 5.</b> <i>Образ жизни и здоровье.</i></p> <p><b>Тема 6.</b> <i>Психическое здоровье человека.</i></p> <p><b>Тема 15.</b> <i>Личность и ее мир</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>

			<p>различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>	<p><b>Тема 11.</b> <i>Информация. Информационное поле Земли.</i></p> <p><b>Тема 16.</b> <i>Информация и здоровье.</i></p> <p><b>Тема 18.</b> <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.</i></p> <p><b>Тема 18.</b> <i>Общество и общественный идеал.</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>
				<p><b>Тема 6.</b> <i>Психическое здоровье человека.</i></p> <p><b>Тема 7.</b> <i>Сознание и мышление.</i></p> <p><b>Тема 8.</b> <i>Пространство.</i></p> <p><b>Тема 10.</b> <i>Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.</i></p> <p><b>Тема 14.</b> <i>Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>

### Типовые тестовые задания

(пороговый уровень)

#### Вариант № 1

1. Состояние, при котором резервы организма человека близки к истощению, называется:
  - а) предболезнью;
  - б) болезнью;
  - в) резистентностью;
  - г) патологией.
2. Не относятся к признакам здоровья:

- а) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
  - б) функционирование в пределах нормы;
  - в) наличие резервных возможностей организма;
  - г) регулярная заболеваемость.
3. Болезнь можно охарактеризовать как:
- а) нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее при действии на него повреждающих факторов или обусловленное пороками развития, а также генетическими дефектами;
  - б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;
  - в) наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не сказывающиеся существенно на самочувствии и работоспособности человека;
  - г) функциональные изменения в работе гомеостатических систем организма, вызывающие ухудшение самочувствия.
4. Индивидуальные особенности поведения человека – это:
- а) условия жизни;
  - б) качество жизни;
  - в) стиль жизни;
  - г) уровень жизни.
5. Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это:
- а) условия жизни;
  - б) качество жизни;
  - в) стиль жизни;
  - г) уровень жизни.
6. Назовите категории образа жизни:
- а) уровень жизни
  - б) качество жизни
  - в) стиль жизни
  - г) уклад жизни
  - д) все перечисленные
7. Выберите признак нездорового образа жизни:
- а) активная жизненная позиция;
  - б) несбалансированное питание;
  - в) полноценный отдых;
  - г) регулярная двигательная активность.
8. При малоподвижном образе жизни:
- а) улучшаются умственные способности;
  - б) повышается работоспособность;
  - в) замедляется процесс старения;
  - г) развивается слабость сердечной мышцы.
9. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:
- а) блаженство;
  - б) нирвана;

в) здоровье;

г) релаксация.

10. Фитотерапия основана на лечении:

а) лекарственными препаратами;

б) рациональным питанием;

в) лекарственными травами;

г) минеральными водами.

11. Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:

а) 2,3;

б) 1,2;

в) 1,4;

г) 3,4.

12. Здоровый образ жизни предполагает:

а) активно развитую рефлексию; отказ от вредных привычек;

б) рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания;

в) культуру общения и сексуального поведения;

г) все ответы верны.

13. Здоровье можно определить как:

а) отсутствие болезней и физических дефектов;

б) качество приспособления организма к условиям внешней среды;

в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

г) состояние психического и социального благополучия.

14. Что не является условием здорового образа жизни:

а) активная жизненная позиция;

б) полноценный отдых;

в) пассивность;

г) рациональное питание.

15. Укажите физиологическую потребность в воде для человека,

выполняющего легкую работу при оптимальных параметрах микроклимата:

а) 1-2 л;

б) 2,5-3 л;

в) 5-6 л;

г) 4-5 л.

16. Продукты-источники хорошо усвояемого кальция:

а) молоко и молочные продукты;

б) овощи и фрукты;

в) зернобобовые продукты;

г) мясо и мясные продукты.

17. Ежедневное, систематическое потребление свежих овощей и фруктов - это принципы:

а) умеренного питания;

б) сбалансированного питания;

в) биологической полноценности;

г) смешанного питания.

18. Каким должен быть режим тепловой обработки овощей, способствующий максимальному сохранению витамина С:

- а) перед варкой овощи разной нарезки закладываются в холодную воду; б) варка осуществляется при интенсивном кипении в посуде с открытой крышкой; в) заложить овощи одинаковой нарезки в кипящую воду, варить при медленном кипении в посуде с закрытой крышкой; г) не имеет значения.

19. Питание рациональное:

- а) питание людей с учетом характера заболевания;
- б) физиологически полноценное питание, с учетом пола, возраста, характера труда;
- в) питание людей, состоящее из отдельных рационов;
- г) питание богатое белками.

20. Какое отношение белков, жиров и углеводов в составе суточного рациона соответствует формуле сбалансированного питания:

- а) 1:1:4; б) 2:1:1; в) 3:2:1; г) 2:3:1.

21. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют железо и протеин:

- а) овощи и фрукты;
- б) мясо, рыба;
- в) молоко и молочные продукты;
- г) Жиры, жирные и сладкие продукты.

22. Большинство наркоманов впервые употребили наркотик:

- а) под “давлением”;
- б) за компанию;
- в) случайно;
- г) в качестве обезболивающего средства.

23. Пассивный курильщик – это человек:

- а) желающий бросить курить;
- б) выкуривающий одну сигарету натошак;
- в) выкуривающий две сигареты в день; г) находящийся в одном помещении с курящим.

24. Что такое табачная зависимость:

- а) индивидуальная особенность организма;
- б) хроническое заболевание;
- в) причина к приобщению к курению;
- г) специальный термин.

25. К вредным привычкам относятся:

- а) курение, алкоголизм, наркомания;
- б) только наркомания;
- в) только курение;
- г) нет правильного ответа.

26. Отрицательные последствия курения:

- а) ухудшение зрения;

- б) риск заражения СПИДом;
- в) расстройства памяти;
- г) невроз.

27. К факторам, способствующим курению среди детей, не относится:

- а) желание подражать взрослым;
- б) тяга к экспериментированию;
- в) возрастная экономическая самостоятельность;
- г) реклама сигарет.

28. Где должны храниться сильнодействующие и наркотические лекарственные средства:

- а) в шкафу на посту;
- б) в шкафу в процедурном кабинете;
- в) в сейфе в процедурном кабинете;
- г) в холодильнике на посту.

29. Назовите наиболее эффективный по охвату метод пропаганды ЗОЖ:

- а) лекции;
- б) санитарные бюллетни;
- в) памятки;
- г) СМИ.

30. Укажите метод межведомственного сотрудничества на уровне ПМСП:

- а) тренинг;
- б) школа здоровья;
- в) круглый стол;
- г) раздача наглядного материала.

### Вариант № 2

1. Предболезнь – это:

- а) сочетание повреждения и приспособительных механизмов;
- б) простейшая форма патологического процесса;
- в) типовая патологическая реакция организма;
- г) состояние, промежуточное между здоровьем и болезнью.

2. Формированию здорового образа жизни мешает:

- а) оптимальная двигательная активность;
- б) рациональное питание;
- в) стрессы в повседневной жизни;
- г) соблюдение общественной гигиены.

3. Внешним условием, способствующим возникновению болезни, является:

- а) ранний детский возраст;
- б) измененная наследственность;
- в) аномалии конституции;
- г) неполноценное питание.

4. Поведенческие особенности жизни человека это:

- а) условия жизни;
- б) качество жизни;

- в) стиль жизни;
  - г) уровень жизни.
5. Степень комфорта в удовлетворении потребностей человека – это:
- а) условия жизни;
  - б) качество жизни;
  - в) стиль жизни;
  - г) уровень жизни.
6. Экономическая категория, предоставляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека:
- а) условия жизни;
  - б) качество жизни;
  - в) стиль жизни;
  - г) уровень жизни.
7. Какие категории составляют понятие "здоровья":
- а) уровень жизни;
  - б) уровень реабилитации;
  - в) распространенность инфекционных болезней;
  - г) уровень здоровья.
8. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:
- а) человек бодр и жизнерадостен;
  - б) легко переносятся неблагоприятные климатические и отрицательные экологические условия;
  - в) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
  - г) наблюдается всё вышеперечисленное.
9. Личная гигиена включает в себя:
- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
  - б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта;
  - в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;
  - г) нет верного ответа.
10. Средство физической культуры, применяемое с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания:
- а) спортивные соревнования;
  - б) лечебная физкультура;
  - в) туризм;
  - г) подвижные игры.
11. Факторы, вызывающие утомление на производстве:
- а) монотонность работы;
  - б) частые приемы пищи;

- в) редкие приемы пищи;
- г) курение.

12. Факторы риска возникновения ишемической болезни сердца:

- а) гиперхолестеринемия;
- б) частые простудные заболевания;
- в) переохлаждение;
- г) острые инфекционные заболевания.

13. Меры по снижению утомления после напряженного трудового дня:

- а) гормонотерапия;
- б) занятие техническим творчеством;
- в) физические нагрузки;
- г) голодание, диеты.

14. Большие дозы ультрафиолетовых лучей:

- а) положительно влияют а функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, оказывают тонизирующее и регулирующее влияние на ЦНС;
- б) способствуют урежению дыхания и ЧСС, обмену в тканях, нормализуют артериальное давление;
- в) нарушают функцию иммунной системы, что создает условия для развития злокачественных заболеваний;
- г) оказывают стимулирующее действие на лабильность нервно-мышечного аппарата.

15. К основным требованиям рационального питания относятся все ниже перечисленные, кроме:

- а) количественная адекватность питания;
- б) однообразии питания;
- в) качественная адекватность питания;
- г) сбалансированность питания.

16. Профилактика пищевой аллергии бывает всех видов, кроме:

- а) первичная;
- б) четвертичная;
- в) вторичная;
- г) третичная.

17. Назовите метод когда медицинский работник представляет точную и полную информацию, помогающую определить имеющиеся у него проблемы со здоровьем и справиться с ними:

- а) обследование;
- б) лечение;
- в) консультация;
- г) операция.

18. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют крахмалистые углеводы:

- а) мясо, рыба;
- б) молоко и молочные продукты;
- в) жиры, жирные и сладкие продукты;



г) хлеб, крупы и картошка.

19. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют витамин "с" и каротин:

- а) овощи и фрукты;
- б) мясо, рыба;
- в) молоко и молочные продукты;
- г) Жиры, жирные и сладкие продукты.

20. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют жиры, включая жирные кислоты:

- а) овощи и фрукты;
- б) мясо, рыба;
- в) молоко и молочные продукты;
- г) Жиры, жирные и сладкие продукты.

21. К пищевым добавкам, способным вызвать аллергическую реакцию, относятся все, кроме:

- а) консерванты;
- б) красители;
- в) поваренная соль;
- г) усилители вкуса.

22. Третичная профилактика наркомании включает:

- а) медико-психологическую, социально-психологическую реабилитацию;
- б) профилактическую работу с лицами, входящими в группу риска;
- в) антинаркотическую пропаганду;
- г) выявление лиц, незаконно употребляющих наркотические средства.

23. Какой вред будет причинен здоровью человека в случае употребления некачественного алкоголя (с содержанием метанола):

- а) разрушение большего количества клеток головного мозга;
- б) сильное опьянение и похмелье;
- в) от ослепления до смерти;
- г) не будет ничего плохого.

24. Злоупотребление алкоголем является фактором риска возникновения:

- а) артроз;
- б) бронхит;
- в) энтероколит;
- г) поражения центральной нервной системы.

25. Методы лечения от табакокурения:

- а) никотинозаменители;
- б) антибиотики;
- в) иммуномодулятор;
- г) диетотерапия.

26. Наркоманы являются группой риска возникновения патологии:

- а) бронхиальная астма;
- б) эмфизема легких;
- в) бронхит;

г) туберкулез.

27. Причины быстрого развития у детей алкоголизма:

- а) быстрое привыкание, особенности психоморфологического воздействия;
- б) быстрая восприимчивость алкоголя, высокая доступность спиртных напитков;
- в) зависимость привыкания к алкоголю от пола и возраста;
- г) чувство экономической самостоятельности, доступность спиртных напитков.

28. Факторы, способствующие позднему развитию алкоголизма среди пожилых людей:

- а) эндокринопатия, эндокринные расстройства;
- б) удовлетворенность настоящим, социальная активность;
- в) психический и физический комфорт;
- г) потеря близких, затруднение межличностных связей.

29. Перечислите социально-значимые заболевания:

- а) болезни, передающиеся преимущественно половым путем;
- б) туберкулез;
- в) сердечно-сосудистые заболевания;
- г) ВИЧ/СПИД;
- д) все перечисленные.

30. Назовите наиболее эффективный метод снижения уровня табакокурения на государственном уровне:

- а) ограничение рекламы в СМИ;
- б) запрет курения в общественных местах;
- в) широкие просветительские кампании;
- г) повышение налогов и цен на табачные изделия.

### Ключи к тестовым заданиям

1 Вариант

- 1 – а 16 – а
- 2 – г 17 – б
- 3 – а 18 – в
- 4 – в 19 – б
- 5 – а 20 – а
- 6 – д 21 – б
- 7 – б 22 – б
- 8 – г 23 – г
- 9 – в 24 – б
- 10 – в 25 – а
- 11 – б 26 – г
- 12 – г 27 – в
- 13 – в 28 – в
- 14 – в 29 – г
- 15 – а 30 – б

## 2 Вариант

1 – г 16 – б

2 – в 17 – в

3 – г 18 – г

4 – в 19 – а

5 – б 20 – г

6 – г 21 – в

7 – г 22 – а

8 – г 23 – в

9 – б 24 – г

10 – б 25 – а

11 – а 26 – г

12 – а 27 – б

13 – б 28 – г

14 – в 29 – д 15 – б 30 – г

## Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

## Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов)
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов)
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов)
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов)

## Вопросы для обсуждения

*(пороговый уровень)*

1. Предмет валеофилософии
2. Актуализация экзистенциальных проблем человека на пороге III тысячелетия.
3. Здоровье как важнейшее основание человеческой жизни и творчества.
4. Валеологическая философия (философия здоровья) Объект и предмет валеофилософии. Категориальный аппарат валеофилософии. Здоровье как философская категория, как система правильных представлений о себе и своей жизни, о других людях и мире.
5. Телесный мир природы и тело человека: родство и противопоставление. Соответствие человеческого тела реальностям

- пространственно-временного континуума и требованиям окружающей среды: географической, экологической, социальной.
6. Мощь и немощь, красота и уродство тела. Возможности человека в исправлении, улучшении, совершенствовании своего тела. Научно-технический прогресс и человеческая телесность: резервы, трансплантации, клонирование, киборгизация и этические проблемы.
  7. Философия физического здоровья. Чрезвычайные физические возможности человека.
  8. Современные научные достижения.
  9. Репродуктивные возможности.
  10. Философия здоровья от рождения к преклонному возрасту.
  11. Философия смерти тела.
  12. Возможности мозга, регенерация тканей, борьба с инфекционным поражением, голодания, закалывания, стресс-реакции.
  13. Медико-биологическая и философско-валеологическая парадигмы здоровья.
  14. Эволюция Вселенной и жизни
  15. Ньютоно-картезианский образ Вселенной как гигантской супермашины.
  16. Эволюционистские представления о Вселенной и процессе ее развития (В.И.Вернадский, П.Тейяр де Шарден, А.Бергсон, К.Э.Циолковский и др.).
  17. Синергетический подход к эволюции Вселенной (И.Пригожин, Г.Хакен).
  18. Глобально-космическая эволюция и ее проявления. Концепция семантической Вселенной.
  19. Жизнь в контексте эволюции Вселенной. Феномен жизни в аспекте белково-нуклеиновой организации природы.
  20. Информационно-полевая парадигма представлений о жизни.
  21. Принцип эволюционного отбора и бифуркационные состояния живого.
  22. Антропный принцип существования Вселенной.
  23. Философская мысль о назначении, эволюции и перспективах человека
  24. Философские системы Востока о месте человека в мире, его назначении и пути развития (индуизм, буддизм, даосизм).
  25. Восточная философия и современная наука: сближение интерпретаций чувственно не воспринимаемой реальности.
  26. Человек в философии Запада. Представление о человеке как о биологической машине.
  27. Концепция человека в западноевропейской "философии жизни" (А.Шопенгауэр, С.Кьеркегор, Ф.Ницше, А.Бергсон, В.Дильтей, О.Шпенглер и др.). Философская антропология (М.Шелер, А.Гелен,

- Г.Плеснер, Э.Ротхакер).
- 28.Русские философы-космисты о человеческом самоусовершенствовании ("обожении" человека, "богочеловечестве", человеческой эволюции), о воплощении человеческого идеала в ткани жизни (Н.Ф.Федоров, С.Н.Булгаков, П.А.Флоренский, НАБердяев, В.С.Соловьев, К.Э.Циолковский, В.И.Вернадский, В.Ф.Купревич и др.).
  - 29.Корпускулярная и континуальная концепции описания природы.
  - 30.Человек как часть природы. Антропотехногенное давление на природную среду и проблема выживания человека
  - 31.Земля, ее строение и энергетика. Земля как стихия. Электромагнитное поле Земли. Лептонная теория. Теософия. Земля и человек.
  - 32.Вода как жизнетворющая сила природы. Состав воды, ее молекулярная модель и состояния. Качества воды и их значение для жизнетворения. Структурная "память" воды.
  - 33.Живые организмы как "одухотворенная вода" (Р.Дюбуа). Природная вода и ее роль в оздоровительных системах.
  - 34.Динамика воздушной среды. Озоновые дыры. Ионосфера и аэроионы. Взаимодействие человека со стихией воздуха: философия и оздоровительные технологии.
  - 35.Земля, вода, воздух - три источника и три составных части здоровья.
  - 36.Пространство как философская категория. Мир как пространственно-временной континуум. Пространство как объект научного исследования. Пространство концептуальное, перцептуальное, реальное.
  - 37.Евклидова и неевклидова геометрия пространства. Мега, макро- и микропространство.
  - 38.Концепция "вложенности" пространств.
  - 39.Роль пространства в воспроизводстве и устойчивости энергетических структур и физических форм жизни.
  - 40.Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное.
  - 41.Валеофилософские аспекты жизненного пространства человека. Ответственность за жизненное пространство. Пространство и свобода. Целительные силы пространства.
  - 42.Время и проблемы темпорального в жизни
  - 43.Категории "время" и "вечность", их соотношение. Основные концепции времени: статическая, динамическая, субстанциональная, реляционная.
  - 44.Характеристики времени.
  - 45.Термодинамическая, космологическая и психологическая "стрелы" времени.
  - 46.Идея вечности как идея преодоления времени (Н.Ф.Федоров). Обратимо ли время? (Л.Болыдман). Время и энергия. "Поток" времени и его активные свойства (Н.А.Козырев).
  - 47.Общая теория хронального поля А.Вейника.

48. Биологическое время. Концепция "дления" В.И.Вернадского. Время и жизнь. Время, ритмы, циклы. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека. Симфония биологических ритмов человека.
49. Время истории. Интенсивность и "плотность" времени истории как факторы здоровья и долголетия человека.
50. Время и проблемы продления жизни, бессмертия.
51. Вещество и поле как модусы материи

**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**  
(базовый уровень)

**Тема 1. Введение в философию здоровья (валеософию).**

1. Подготовьте презентацию на тему «Актуализация экзистенциальных проблем человека на пороге III тысячелетия».

2. Заполните таблицу «Исторический обзор развития ФЗ валеософии»

Период	События

**Тема 2. Здоровье.**

1. Подготовьте презентацию на тему «Здоровье как важнейшее основание человеческой жизни и творчества».

2. В тетрадях для практических работ выпишите основные понятия валеофилософии.

3. Подготовьте доклад к дискуссии: «Здоровье как философская

категория, как система правильных представлений о себе и своей жизни, о других людях и мире».

### **Тема 3. Философия физического здоровья.**

Составьте хронологическую таблицу: «Философия здоровья от рождения к преклонному возрасту».

### **Тема 4. Чрезвычайные физические возможности человека.**

1. Подготовьте презентацию на тему «Возможности мозга, регенерация тканей, борьба с инфекционным поражением, голодания, закаливания, стресс-реакции»

2. Укажите основные медико-биологическая и философско-валеологическая парадигмы здоровья.

### **Тема 5. Образ жизни и здоровье.**

Напишите эссе на тему: «Мой реальный и идеальный образ жизни»

### **Тема 6. Психическое здоровье человека**

Подготовьте презентацию на тему: «Здоровье как психофизический энергетический каркас человека. Оптимальное энергетическое состояние и его достижение. Энерготипы человека. Человек пассионарный».

### **Тема 7. Сознание и мышление.**

1. Подготовьте презентацию на тему «Сознание - одна из центральных категорий философии и валеологии. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Бессознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке».

2. Раскройте содержание понятий: тупики сознания: "нулевое сознание", "разорванное" сознание, раздвоенное сознание, "антисознание", псевдосознание, или сознание в "прелести".

3. Охарактеризуйте валеофилософские подходы к гармонизации сознания. Саногенное и патогенное мышление. Природное мышление. Расширение сознания. Открытое сознание. Человек как обширное поле сознания. Трансперсонализм. Сознательное усилие человека как условие его "включения" в смысловое поле Универсума.

### **Тема 8. Пространство.**

1. Раскройте концепцию "вложенности" пространств.

2. Составьте и заполните таблицу: Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное. Опишите основные особенности каждого из пространств

3. Подготовьте презентацию на тему «Валеофилософские аспекты

жизненного пространства человека. Ответственность за жизненное пространство. Пространство и свобода. Целительные силы пространства».

### **Тема 9. Время и темпоральные проблемы жизни.**

1. Раскройте категории "время" и "вечность", их соотношение. Основные концепции времени: статическая, динамическая, субстанциональная, реляционная.

2. Подготовьте доклад по одной из тем: «Идея вечности как идея преодоления времени (Н.Ф.Федоров). Обратимо ли время? (Л.Болыдман). Время и энергия. "Поток" времени и его активные свойства (Н.А.Козырев)»; «Общая теория хронального поля А.Вейника»; «Биологическое время. Концепция "дления" В.И.Вернадского. Время и жизнь. Время, ритмы, циклы. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека. Симфония биологических ритмов человека».

### **Тема 10. Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.**

1. В тетрадах для практических работ выпишите понятия: энергия, энтропия, негэнтропия.

2. Опишите законы энергоэнтропики, в чем заключается их смысл.

### **Тема 11. Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье.**

1. Подготовьте презентацию на тему «Виртуальная реальность — современный этап развития информационного общества».

2. Раскройте понятие информационного поля. Информационное поле Земли. Ноосфера. Персонифицированное (связанное с отдельным человеком) проявление "семантической Вселенной".

### **Тема 12. Духовное измерение человека.**

1. Опишите философские подходы к проблеме духа: объективно-рационалистический, антропологический, интенциональный (дух -сфера человеческого "царства ценностей" (М.Шелер). Духовное и душевное. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми.

2. Раскройте понятия: "Стяжание" духовности. Люди как "сгущения" духовности. "Человек - это дух" (К.Ясперс).

### **Тема 13. Человек и эволюция**

Подготовьте презентацию на тему «Смысл жизни и его эволюционные антропокосмобиосферо-центричные ориентиры».

### **Тема 14. Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.**

Подготовьте доклад на тему: «Смысл жизненных ценностей: жизнь и



гармония, совесть и справедливость, любовь и счастье, свобода, познание, творчество».

### **Тема 15. Личность и ее мир.**

1. Подготовьте презентацию на тему: «Личные альтернативы, выбор и свобода воли. Судьба. Человеческие состояния (отчуждение, страх, тоска, одиночество, агрессивность и др.) как валеофилософские проблемы. Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоления».

2. Раскройте смысл следующих понятий:

- Любовь как получение мира, сила социального единения, образ жизни и развития человека.
- Любовь как истина жизни. Мир любви и "порядок любви" (М.Шелер).
- Любовь как жизненный порыв и эволюционная сила.
- Биоэнергетика любви.
- Любовь к "ближнему" и любовь к "дальному".
- "Космическая" любовь.
- Духовные пары.

### **Тема 16. Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.**

1. Раскройте содержание понятий: этнос и его экосистема; биоэнергетика этногенеза; генотип и этнотип.

2. Составьте таблицу «Факторы здоровья этносов» (состояние естественной среды, социально-исторические особенности развития народов, демографическая структура, специфика национальной психологии, национальные традиции, обычаи и т.д.)

### **Тема 17. Культура и валеокультура.**

1. Составьте сравнительную характеристику многообразия национальных валеокультур, общее и специфически особенное у них.

2. Подготовьте презентацию на тему: «Российская валеокультура: от волхвов к современным оздоровительным системам».

### **Тема 18. Общество и общественный идеал.**

1. Подготовьте презентацию на тему: «Общество, его сила и слабость. Духовный и биоэнергетика контекст системообразующих связей общества».

2. Раскройте содержание приведенных ниже фраз:

- духовный идеал общества - собиратель и объединитель всех здоровых, прогрессивных, таких, что творят, светлых сил;
- социальная справедливость как регулятор стойкости и сбалансированного развития общества;
- системная эволюция общества и проблема синхронизации ее

процессов.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках освоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

### Выполнение контрольной работы

*(базовый уровень)*

Варианты контрольных работ

#### Вариант № 1.

1. Психотипы. Патологические акцентуации характера.
2. Дать философскую оценку тезису Свобода — это мы сами. «Дороги свободы» Жана Поля Сартра.

#### Вариант № 2.

1. Сознание как целостная система. основные элементы этой системы. Мозг и сознание.
2. Свобода. Дар или проклятие? Роковой конфликт. Мир необходимости и свобода.

#### Вариант № 3.

1. Сознание — как одна из центральных категорий философии и валеологии.
2. Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоление.

#### Вариант № 4.

1. Концепции творчества. Талант и гений. Шедевры в творчестве.

2. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Бессознательное.

#### **Вариант № 5.**

1. Человек играет. Человек смеется.
2. Свобода, независимость и ответственность личности.

#### **Вариант № 6.**

1. Виды любви по Э. Фромму. Эротическая любовь. Запрет на любовь.
2. Человек между добром и злом. Становления к нравственности.

#### **Вариант № 7.**

1. Мир любви и "порядок любви" (М.Шелер).
2. Феномен духа. Духовность.

#### **Вариант № 8.**

1. Любовь как истина жизни. Химия, физика, биоэнергетика любви.
2. Дух - сфера человеческого "царства ценностей" (Н.Шелер).

#### **Вариант № 9.**

1. Духовное и душевное. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми.
2. Социальная справедливость как регулятор устойчивости и сбалансированного развития общества.

#### **Вариант № 10.**

1. Семья как пространство любви. Традиционный брак, опыт соединения.
2. "Нравственный закон" внутри нас (И.Кант). Как записан "нравственный закон" в геноме человека?

#### **Вариант № 11.**

1. Память и культура. Психологическое измерение культур.
2. Истоки веры, обретения веры.

#### **Вариант № 12.**

1. Игра как эстетический феномен. Сквозь культурные фильтры.
2. Смысл жизни. Смысл жизненных ценностей.

#### **Вариант № 13.**

1. Смысл жизни и его эволюционные антропо-, космо-, биосферно - центрические ориентиры.
2. Духовный идеал общества. Древо Жизни и Древо Познания.

#### **Вариант № 14.**

1. Религиозность. Право на веру. Открытие счастья.
2. Философия воспитания здорового и самостоятельного ребенка.

#### **Вариант № 15.**

1. Здоровье семьи, философия его сохранения и укрепления. Отцовство и материнство.
2. Реалистичные, утопические, катастрофические, мифологические и другие сценарии будущего.

#### **Вариант № 16.**

1. Свобода и страх. Свобода человека и свобода других людей.

- Пути сохранения психического здоровья. Эмоциональная сфера человека. ее регуляция. Оценка уровня эмоциональной тревожности по методике Спилберга – Ханина

**Вариант № 17.**

- Жажда познания. Природа и возможности познания. Научное познание.
- Раскрыть философский смысл понятий Живая мысль, разумное сердце.

**Вариант № 18.**

- Умение видеть проблемы. Умение выдвигать гипотезы.
- «Живое знание.» Постигая мир, постигаем себя, постигаем себя.

**Вариант № 19.**

- Роль моральных кодексов в сохранении человека как биологического, социального и духовного существа.
- "Сознательное бытие". Сознательная эволюция человека.

**Вариант № 20.**

- Семейный лад и строй. "Свои" и "чужие".
- Ценностные основы духовного мира человека, поиски смысла жизни.

**Вариант № 21.**

- Человеческие состояния (отчуждение, страх, тоска, одиночество, агрессивность и др.) как валеофилософские проблемы.
- Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоления.

**Вариант № 22.**

- Мир духовности: совесть, разум, любовь к природе и людям, творчество. Сознание как аспект духовности. Недуг как отсутствие духа. Духовное измерение здоровья.
- Смысл жизни и его эволюционные антропокосмобиосферо-центричные ориентиры.

**Вариант № 23.**

- Валеокультурные аспекты языка и общения, обрядов и ритуалов, моделей поведения.
- К.Э.Циолковский об обратимости явлений природы, о вечном природном круговороте энергии. О возможности "собирания" энергии человеком.

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**

*(заключительный уровень)*

Подготовить эссе на тему: «Личность и ее мир»

Эссе должно основываться на личных суждениях и умозаключениях.

Примерный план работы должен включать в себя следующие характеристики: кто такая личность (в Вашем понимании); потенциал личности; образование и самообразование; воспитание и самовоспитание личности; свобода, независимость и ответственность личности; личностные альтернативы, выбор и свобода воли и т.п.

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 «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. Материя и дух. Идеальное и материальное. Вещество и поле, их соотношение в структуре Вселенной.
2. Виды полей (слабые, гравитационные, электромагнитные, ядерных сил). Жизнь в контексте вещественно-полевой организации природы. Биологическое поле. Резонансно-полевые взаимодействия в природе и

- человеческое здоровье.
3. Энергия и энтропия. Энергетика здоровья
  4. Энергия, энтропия, негэнтропия: суть понятий. Взаимопревращения материи и энергии.
  5. Законы энергоэнтропии. Формирование энергоэнтропийной картины жизни (Р.Ю.Майер, В.Томсон, Г.Гельмгольц, Л.Больцман, Н.А.Умов, В.Оствальд, К.А.Темирязов и др.).
  6. Энергетический обмен живых систем с окружающей средой. Энергетический цикл жизни. Энергоэнтропийные закономерности и естественный отбор.
  7. Сознание - одна из центральных категорий философии и валеологии. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Бессознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке.
  8. Сознание как целостная система, основные элементы этой системы. Мозг и сознание.
  9. Мышление как процесс и форма объединения действительности. Мышление как поток сознания. Способы умственной деятельности. Рассудок и разум. Самосознание.
  10. Сознание и межполушарная асимметрия мозга. Специфика лево- и правополушарного мышления, и поведения.
  11. Тупики сознания: "нулевое сознание", "разорванное" сознание, раздвоенное сознание, "антисознание", псевдосознание, или сознание в "прелести".
  12. Валеофилософские подходы к гармонизации сознания. Сано-генное и патогенное мышление. Природное мышление. Расширение сознания. Открытое сознание. Человек как обширное поле сознания. Трансперсонализм. Сознательное усилие человека как условие его "включения" в смысловое поле Универсума.
  13. К.Э. Циолковский об обратимости явлений природы, о вечном природном круговороте энергии. О возможности "собирания" энергии человеком.
  14. Человек как сложная многоконтурная, биорезонансная, биологически активная, информационно-энергетическая система. Энергетические центры и меридианы, биологически активные точки. Энергетический "кокон" человека. Человек как энергетически открытая система. Энергетический обмен со средой: технологии и механизмы.
  15. Здоровье как психофизический энергетический каркас человека. Оптимальное энергетическое состояние и его достижение. Энерготипы человека. Человек пассионарный.
  16. Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье
  17. Информация: истоки и смысл понятия. Информация как свидетельство фундаментальной взаимосвязи и нераздельной слитности Вселенной. Информационная, "семантическая"

18. Понятие информационного поля. Информационное поле Земли. Ноосфера. Персонафицированное (связанное с отдельным человеком) проявление "семантической Вселенной".
19. Человек как информационная структура: Пси-феномены. Внесенсорный способ передачи и получения информации. Голография и информация. Диалогичность человеческого существования (Э.Гуссерль, М.Бахтин, М.Бубер).
20. Виртуальная реальность — современный этап развития информационного общества.
21. Информация и жизнь. Генетическая информация. Информация и эволюция. Человек в информационных потоках. Здоровье и информация.
22. Феномен духа, духовности. Одухотворение живого космоса древними. Философские подходы к проблеме духа: объективно-рационалистический, антропологический, интенциональный (дух - сфера человеческого "царства ценностей" (М.Шелер). Духовное и душевное. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми.
23. Духовность как связующая "сеть" всего сущего, его основа и смысл.
24. Духовное как человеческое стремление к высшему через преодоление своей природы, как созидание человеком своей новой, более совершенной сущности.
25. "Стяжание" духовности. Люди как "сгущения" духовности. "Человек - это дух" (К.Ясперс).
26. Мир духовности: совесть, разум, любовь к природе и людям, творчество. Сознание как аспект духовности. Недуг как отсутствие духа. Духовное измерение здоровья.
27. Мир как непроявленное знание. Познание как духовное и практическое освоение мира.
28. Ценностные основы духовного мира человека: поиски смысла жизни, нравственность, идеалы и цели. Регулятивная роль идеалов и ценностей. "Этический закон" внутри нас (И.Кант).
29. Роль моральных кодексов в сохранении человека как биологического, социального и духовного существа. Нравственность и здоровье. Проявление нравственности человека в его активности и поведении.
30. Смысл жизни и его эволюционные антропокосмобиосферо-центричные ориентиры.
31. Смысл жизненных ценностей: жизнь и гармония, совесть и справедливость, любовь и счастье, свобода, познание, творчество.
32. Личность - индивидуальность - общность. Естественно-естественный потенциал, образование и самообразование, воспитание и самовоспитание Личности. Свобода, независимость и ответственность Личности.

33. Личные альтернативы, выбор и свобода воли. Судьба. Человеческие состояния (отчуждение, страх, тоска, одиночество, агрессивность и др.) как валеофилософские проблемы. Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоления.
34. Любовь как получение мира, сила социального единения, образ жизни и развития человека. Любовь как истина жизни. Мир любви и "порядок любви" (М.Шелер). Любовь как жизненный порыв и эволюционная сила. Биоэнергетика любви. Любовь к "ближнему" и любовь к "дальному". "Космическая" любовь. Духовные пары.
35. Здоровье семьи, валеология и философия его сохранения и укрепления.
36. Отцовство и материнство. Философия воспитания здорового и самостоятельного ребенка.
37. Семейный строй и уклад. "Свой" и "чужие". Родословная, ее духовная и валеологическая значимость. Проблемы неполных семей.
38. Этноты как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру
39. Этнос и его экосистема. Биоэнергетика этногенеза. Генотип и этнотип.
40. Факторы здоровья этносов: состояние естественной среды, социально-исторические особенности развития народов, демографическая структура, специфика национальной психологии, национальные традиции, обычаи и т.д.
41. Валеологические этнокатастрофы и проблемы валеологическим реабилитацией этнических общностей.
42. Этновалеофшософия. Этновалеология и этнопедагогика.
43. Валеофилософская составляющая общенациональной идеи Украины - важнейший компонент возрождения народа и страны. Состояние и перспективы международного сотрудничества в области валеологии.
44. Культура и валеокультура
45. Культура, ее структура и функции. Материальная и духовная культура. Валеокультура как проявление уникального бытия и, творчества народов. Биосферная концепция культуры (В.и.вернадский, А. Л Чижевский). Биогенная и техногенная культуры. Перспективы ноогенной культуры.
46. Многообразие национальных валеокультур, общее и специфически особенное у них. Российская валеокультура: от волхвов к современным оздоровительным системам.
47. Искусство в валеофилософском измерении. Энергетика и духовность искусства, их связь со здоровьем человека. Разрушительное, агрессивное искусство. Дисгармония и гармония в искусстве и гармония стихий природы. Человек между искусственным и естественно-естественным. Этика "благоговения перед жизнью" как этика искусства.
48. Валеокультурные аспекты языка и общения, обрядов и ритуалов, моделей поведения.



49. Массовая валеокультура, спонтанный характер ее формирования. Антропокосмобиосфероцентрический подход к здоровью человека и его отражению в современной научной и паранаучной литературе. Культура резонансных отношений человека с силами природы. Валеокультурный человек и роль системы образования в его становлении.
50. Общество и общественный идеал
51. Общество, его сила и слабость. Духовный и биоэнергетика контекст системообразующих связей общества.
52. Духовный идеал общества- собиратель и объединитель всех здоровых, прогрессивных, таких, что творят, светлых сил. Социальная справедливость как регулятор стойкости и сбалансированного развития общества. Системная эволюция общества и проблема синхронизации ее процессов.
53. Приоритет жизни, духовных идеалов перед меркантильными материальными устремлениями - основной принцип эволюции общества. Валеологизация жизнь как перспектива общественного развития. Общество духовных, здоровых, независимых людей как абсолютная сила.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации

«ЭКЗАМЕН»

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
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.	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 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.	

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
-------------------------	---	------------

### 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)