

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе и молодежной
политике

Б.В.К. д.м.н., проф. Косякина Е.В.
«30» октября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ВАЛЕОЛОГИЯ

Код, наименование специальности:

37.05.01 Клиническая психология

Квалификация выпускника:

клинический психолог

Форма обучения:

очная

Факультет:

педиатрический

Кафедра-разработчик рабочей программы:

нормальной физиологии имени профессора
Н.А. Барбара

Семестр	Трудоемкость		Лекции, ч	Практ. занятия, ч	Лаб. занятия, ч	КПЗ, ч	Семинары, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежу- точного контроля (экзамен/ зачет)
	зач.ед.	ч.									
IV	2	72	16	32				24			зачет
Итого:	2	72	16	32				24			зачет

Рабочая программа дисциплины «Валеология» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология квалификация «Клинический психолог», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 683 от «26» марта 2020 г. (регистрация в Министерстве юстиции РФ № 58849 от 06.07.2020 г.).

Рабочую программу разработал(и):

Зав. каф. нормальной физиологии имени проф.
Н.А. Барбара

Кувшинов Д.Ю.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры нормальной физиологии имени проф.
Н.А. Барбара**

Протокол № 7 от 15 марта 2023 г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК педиатрического факультета:

Протокол № 6 от 17.06.2023

Рабочая программа согласована:

Заведующий библиотекой:

Фролова Г.А. _____

Г / 17.06.2023
(подпись) (дата)

Декан педиатрического факультета:

Шмакова О.В. _____

Оле / 17.06.2023
(подпись) (дата)

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

М.Г. Биканова

Регистрационный номер: 1881

М.Г. / 21.06.2023
(подпись) (дата)

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения дисциплины Б1.Б34 «Валеология» являются изучение наиболее значимых направлений работы по сохранению общественного и индивидуального здоровья, освоение основных направлений валеологии как науки, отражающей общебиологические, эволюционные и социальные представления о здоровье. Изучение дисциплины способствует подготовке клинического психолога, одним из стратегических направлений деятельности которого должно быть предупреждение болезней человека, охрана и поддержание психического здоровья и здорового образа жизни.

1.1.2. Задачи дисциплины:

- сформировать представления о здоровье как многомерном, интегральном состоянии организма;
- приобрести знания по основам физиологии адаптационных процессов и здорового образа жизни;
- сформировать представления об основных принципах организации здорового образа жизни;
- показать роль валеологии для успешного обучения в вузе и последующей врачебной деятельности,
- научиться значимым методам исследований, позволяющим оценить состояние здорового организма;
- научиться значимым методам оценки уровня стрессреактивности;
- сформировать естественнонаучную методологию анализа факторов, влияющих на развитие стресса и его влияния на здоровья человека;
- овладеть теоретическими и методологическими основами профилактики нарушений психофизиологических функций, вызванных различными видами стрессоров.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физиология ВНД (высшей нервной деятельности) относится к базовой части.

Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин / практик
1.	Анатомия
2.	Нормальная физиология
3.	Патофизиология
4.	Физиология ВНД (высшей нервной деятельности)
5.	Психофизиология

Изучение дисциплины необходимо для получения знаний и умений, формируемых последующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин / практик
1.	Нейropsихология
2	Патопсихология
3	Основы профилактики и коррекции психологического здоровья
4	Психология кризиса и эмоционального выгорания

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Организационно-управленческий.

2. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код универсальных компетенций	Содержание универсальных компетенций	Код, наименование индикаторов универсальных компетенций	Оценочные средства
1	УК-1		<p>Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</p>	<p>ИД-2 ук-1 Уметь осуществлять поиск информации по профессиональным научным проблемам</p> <p>ИД-3 ук-1 Уметь выявлять проблемные ситуации</p> <p>ИД-5 ук-1 Уметь демонстрировать оценочные суждения в решении проблемных ситуаций</p>	<p>Текущий контроль: Тестовые задания текущего контроля: 1 тема - № 11-20 2 тема - № 11-20 3 тема - № 11-20 4 тема - № 11-20 5 тема - № 11-20 6 тема - № 11-20 7 тема - № 11-20 8 тема - № 11-20 Ситуационные задачи 1 тема - № 1-3 2 тема - № 4-6 3 тема - № 7-9 4 тема - №10-12 5 тема - № 13-15 6 тема - № 16-18 7 тема - № 19-21 8 тема - № 22-24 Темы рефератов: 1-6, 8, 9, 10, 13, 14, 15</p> <p>Промежуточная аттестация: Билеты к зачету № 1-20.</p>

2.2. Общепрофессиональные компетенции

№ п/п	Наименование категории общепрофессиональных компетенций	Код общепрофессиональных компетенций	Содержание общепрофессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов общепрофессиональных компетенций	Оценочные средства
1	ОПК-1		<p>Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии</p>	<p>ИД-2 опк-1 Уметь определять задачи профессиональной деятельности и анализировать результаты их выполнения</p> <p>ИД-3 опк-1 Формировать умозаключения, разрабатывать и обосновывать новые практические предложения, конкретные мероприятия в профессиональной деятельности</p>	<p>Текущий контроль: Тестовые задания текущего контроля: 1 тема - № 1-10 2 тема - № 1-10 3 тема - № 1-10 4 тема - №1-10 5 тема - № 1-10 6 тема - № 1-10 7 тема - № 1-10 8 тема - № 1-10 Ситуационные задачи 1 тема - № 25 2 тема - № 26-28 3 тема - № 7-9 4 тема - № 29 5 тема - № 30 6 тема - № 16-18 7 тема - № 19-21 8 тема - № 25, 27 Темы рефератов: 7, 11, 12, 16, 17, 18</p>

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Трудоемкость по семестрам (ч)	
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	семестры	
			III	-
Аудиторная работа, в том числе:				
лекции (Л)	0,4	16	16	
лабораторные практикумы (ЛП)				
практические занятия (ПЗ)	0,9	32	32	
клинические практические занятия (КПЗ)				
семинары (С)				
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИР	0,6	24	24	
Промежуточная аттестация:			3	
Экзамен / зачёт				
ИТОГО:	2	72	72	

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 ч.

3.2. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы						СРС	
				Аудиторные часы							
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КР		
1	Раздел 1. Валеология	IV	36	8		16				12	
1.1	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма.	IV		2		4				3	
1.2	Факторы риска развития заболеваний.	IV		2		4				3	
1.3	Гиподинамия и неадекватное питание.	IV		2		4				3	
1.4	Табакокурение и здоровье.	IV		2		4				3	
1.5	Алкоголь и здоровье.	IV		2		4				3	
1.6	Физиология труда и утомления.	IV		2		4				3	
1.7	Негенитальные особенности женского организма.	IV		2		4				3	
1.8	Стресс Стressреактивность человека. Антистрессорные системы	IV		2		4				3	
	ИТОГО:		72	16		32				24	

3.3. Лекционные (теоретические) занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	Раздел 1. Валеология		16	IV	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	
1	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма	1. Здоровье как важнейшее свойство и состояние человеческого организма. 2. Факторы, определяющие уровень здоровья, его количественная оценка. 3. Здоровый образ жизни. Общая характеристика, его компоненты. 4. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья человека (генотипические особенности, половые аспекты, возрастные аспекты). 5. Критерии определения здоровья у студентов	2	IV	УК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1	Тема: Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма. Тема 1. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валаеологии
2	Факторы риска развития заболеваний.	1. Основные факторы риска, определяющие уровень здоровья 2. Количественная и качественная оценка	2	IV	УК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1	Тема: Факторы риска развития заболеваний. Тема 2. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		факторов риска 3. Абиологические привычки и их влияние на здоровье					валеологии
3	Гиподинамия и неадекватное питание.	1. Понятие о гиподинамии 2. Влияние гиподинамии на здоровье. 3. Профилактика гиподинамии. 4. Физкультура и спорт, их влияние на здоровье. 5. Питание как фактор здоровья. 6. Основы здорового питания студентов	2	IV	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Гиподинамия и неадекватное питание. Тема 3. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии
4	Табакокурение и здоровье.	1. Понятие о табакокоурении 2. Влияние табакокурения на здоровье. 3. Профилактика табакокурения. 4. Особенности курения электронных сигарет, кальяна, вейпинг	2	IV	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Табакокурение и здоровье. Тема 4. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 13-18
5	Алкоголь и здоровье.	1. Алкоголь и механизмы его воздействия на организм 2. Отрицательное влияние алкоголизма на здоровье. 3. Профилактика	2	IV	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1	Тема: Алкоголь и здоровье. Тема 5. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		алкоголизма.				ИД-5 ОПК-1	Ситуационные задачи 19-22
6	Физиология труда и утомления.	1. Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда. 2. Утомление. Причины и механизмы развития. 3. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. 4. Принципы рациональной организации отдыха	2	IV	УК-1 ОПК-1	ИД-1 УК-1 ИД-2 УК-1 ИД-3 УК-1 ИД-2 ОПК-1 ИД-3 ОПК-1 ИД-5 ОПК-1	Тема: Физиология труда и утомления. Тема 6. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 23-25
7	Негенитальные особенности женского организма.	1. Особенности физиологических, функциональных систем женского организма. 2. Особенности работоспособности женщин и мужчин. 3. Устойчивость к стрессам и ее различия у мужчин и женщин.	2	IV	УК-1 ОПК-1	ИД-1 УК-1 ИД-2 УК-1 ИД-3 УК-1 ИД-2 ОПК-1 ИД-3 ОПК-1 ИД-5 ОПК-1	Тема: Негенитальные особенности женского организма.. Тема 7. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 26-28
8	Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы	1. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные. 2. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы стресс-реакции	2	IV	УК-1 ОПК-1	ИД-1 УК-1 ИД-2 УК-1 ИД-3 УК-1 ИД-2 ОПК-1 ИД-3 ОПК-1 ИД-5 ОПК-1	Тема: Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы. Тема 8. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		3. Оценка уровня стресса: объективные методы, субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. 4. Последствия стресса. Психосоматические заболевания					Ситуационные задачи 29-35
	ВСЕГО ЧАСОВ:		16				

3.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	Раздел 1. Валеология		16	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	
1	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма	1. Здоровье как важнейшее свойство и состояние человеческого организма. 2. Факторы, определяющие уровень здоровья, его количественная оценка. 3. Здоровый образ жизни. Общая характеристика, его компоненты. 4. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья человека (генотипические особенности, половые аспекты, возрастные аспекты). 5. Критерии определения здоровья у студентов	4	III	УК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1	Тема: Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма. Тема 1. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по Валеологии Ситуационные задачи 1-4
2	Факторы риска развития заболеваний.	1. Основные факторы риска, определяющие уровень здоровья 2. Количественная и качественная оценка	4	III	УК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1	Тема: Факторы риска развития заболеваний. Тема 2. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		факторов риска 3. Абиологические привычки и их влияние на здоровье					валеологии Ситуационные задачи 5-8
3	Гиподинамия и неадекватное питание.	1. Понятие о гиподинамии 2. Влияние гиподинамии на здоровье. 3. Профилактика гиподинамии. 4. Физкультура и спорт, их влияние на здоровье. 5. Питание как фактор здоровья. 6. Основы здорового питания студентов	4	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Гиподинамия и неадекватное питание. Тема 3. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 9-12
4	Табакокурение и здоровье.	1. Понятие о табакокоурении 2. Влияние табакокурения на здоровье. 3. Профилактика табакокурения. 4. Особенности курения электронных сигарет, кальяна, вейпинг	4	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Табакокурение и здоровье. Тема 4. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 13-18
5	Алкоголь и здоровье.	1. Алкоголь и механизмы его воздействия на организм 2. Отрицательное влияние алкоголизма на здоровье. 3. Профилактика алкоголизма.	4	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1	Тема: Алкоголь и здоровье. Тема 5. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						ИД-5 опк-1	Ситуационные задачи 19-22
6	Физиология труда и утомления.	1. Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда. 2. Утомление. Причины и механизмы развития. 3. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. 4. Принципы рациональной организации отдыха	4	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Физиология труда и утомления. Тема 6. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 23-25
7	Негенитальные особенности женского организма.	1. Особенности физиологических, функциональных систем женского организма. 2. Особенности работоспособности женщин и мужчин. 3. Устойчивость к стрессам и ее отличия у мужчин и женщин.	4	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Негенитальные особенности женского организма. Тема 7. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 26-28
8	Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы	1. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные. 2. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы стресс-реакции	4	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы. Тема 8. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		3. Оценка уровня стресса: объективные методы, субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. 4. Последствия стресса. Психосоматические заболевания					Ситуационные задачи 29-35
	ВСЕГО ЧАСОВ:		32				

3.5. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	Раздел 1. Валеология		12	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	
1	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма	1. Проработка лекционного материала и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс- документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	3	III	УК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1	Тема: Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма. Тема 1. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по Валеологии Ситуационные задачи 1-4
2	Факторы риска развития заболеваний.	1. Проработка лекционного материала и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс- документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	3	III	УК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1	Тема: Факторы риска развития заболеваний. Тема 2. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 5-8
3	Гиподинамия и	1. Проработка лекционного	3	III	УК-1	ИД-1 ук-1	Тема: Гиподинамия и

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	неадекватное питание.	материал и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс-документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.		ОПК-1	ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	неадекватное питание. Тема 3. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 9-12	
4	Табакокурение и здоровье.	1. Проработка лекционного материала и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестов 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью а программы Microsoft Office Publishera создавать буклет по профилактике нарушения сна	3	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Табакокурение и здоровье. Тема 4. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 13-18
5	Алкоголь и здоровье.	1. Проработка лекционного материала и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс-документов подготовить	3	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Алкоголь и здоровье. Тема 5. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 19-22

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		(командами по 3 человека) презентации по теме.					
6	Физиология труда и утомления.	1. Проработка лекционного материала и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых заданий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью программы Statistica рассчитать параметры креативности в teste «ЦБТ»	3	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Физиология труда и утомления. Тема 6. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 23-25
7	Негенитальные особенности женского организма.	1. Проработка лекционного материала и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс-документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	3	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Негенитальные особенности женского организма. Тема 7. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по валеологии Ситуационные задачи 26-28
8	Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы	1. Проработка лекционного материала и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач	3	III	УК-1 ОПК-1	ИД-1 ук-1 ИД-2 ук-1 ИД-3 ук-1 ИД-2 опк-1 ИД-3 опк-1 ИД-5 опк-1	Тема: Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы. Тема 8. Тесты 1-20 Тестирования на платформе onlinetestpad.com по

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		5. С помощью а программы Microsoft Office Publishera создавать буклет по профилактике эмоционального выгорания					валеологии Ситуационные задачи 29-35
	ВСЕГО ЧАСОВ:		24				

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

4.1. Виды образовательных технологий

Лекционные занятия проводятся в специально выделенных для этого помещениях – лекционном зале. Все лекции читаются с использованием мультимедийного сопровождения и подготовлены с использованием программы Microsoft Power Point. Каждая тема лекции утверждается на совещании кафедры. Часть лекций содержит графические файлы в формате JPEG. Каждая лекция может быть дополнена и обновлена. Лекции хранятся на электронных носителях и могут быть дополнены и обновлены. Каждый обучающийся обеспечивается доступом к библиотечным фондам ВУЗа и доступом к сети Интернет (через научную библиотеку).

Практические занятия проводятся на кафедре в учебных комнатах. Часть практических занятий проводится с мультимедийным сопровождением, цель которого – демонстрация учебного материала из архива кафедры. Архивные графические файлы хранятся в электронном виде, постоянно пополняются и включают в себя мультимедийные презентации по теме занятия, схемы, таблицы, видеофайлы.

На практическом занятии студент может получить информацию из архива кафедры, записанную на электронном носителе (или ссылку на литературу) и использовать ее для самостоятельной работы. Визуализированные и обычные тестовые задания в виде файла в формате MS Word, выдаются преподавателем для самоконтроля и самостоятельной подготовки студента к занятию.

4.2. Занятия, проводимые в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 26% от аудиторных занятий, т.е. 12,6 часов.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Методы интерактивного обучения	Кол-во час
	Раздел 1. Валеология				
1	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма.	Л	2	Учебный фильм «Здоровый образ жизни»	0,5
2	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма.	ПЗ	4	Виртуальный практикум «Влияние тироксина, тиротропина и пропилтиоурацила на метаболизм»	1,5
3	Факторы риска развития заболеваний.	Л	2	Учебный фильм «Факторы риска развития заболеваний»	0,5
4	Факторы риска развития заболеваний.	ПЗ	4	С помощью Яндекс-форм подготовить презентацию на тему «Эмоциональное выгорание»	2
5	Гиподинамия и неадекватное питание.	ПЗ	4	Виртуальный практикум «Влияние инсулина и аллоксанда на уровень глюкозы в крови»	1,5
6	Табакокурение и здоровье.	Л	2	Учебный фильм «Табакокоурение и борьба с ним»	0,6
7	Алкоголь и здоровье.	Л	2	Учебный фильм «Алкоголизм у молодежи»	0,5

5.2. Критерии оценок по дисциплине

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знания об объекте демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа..	A -B	100-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C-D	90-81	4
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	80-71	3
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	Fx- F	< 70	2 Требуется пересдача/ повторное изучение материала

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
1	Образовательный ресурс «Консультант студента» (ЭБС) : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013 - . - URL: http://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 38ЭА21Б, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
2	ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: http://www.rosmedlib.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 39ЭА21Б срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
3	База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: https://www.medlib.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 1212Б21, срок оказания услуги 01.01.2022– 31.12.2022
4	Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов. - СПб., 2017 - . - URL: https://speclit.profylib.ru. - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 1611Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
5	База данных «Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: http://www.books-up.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по сублицензионному контракту № 1212Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
6	«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний». – Москва, 2015 - . - URL: https://moodle.kemsma.ru/. – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по лицензионному контракту №1112Б21 01.01.2022 - 31.12.2022
7	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ» : сайт / ООО «Издательство ЛАНЬ». - СПб., 2017 - . - URL: http://www.e.lanbook.com. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по лицензионному контракту № 2912Б21, срок оказания услуги 31.12.2021– 30.12.2022
8	«Образовательная платформа ЮРАЙТ» : сайт / ООО «Электронное	по

	издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: https://urait.ru/ . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	лицензионному контракту № 1411Б21, срок оказания услуги 25.11.2021 – 31.12.2022
9	Информационно-справочная система « КОДЕКС » с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - . - URL: http://kod.kodeks.ru/docs/ . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину YCVCC01 и паролю p32696 . - Текст : электронный.	по контракту № 0512Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 – 31.12.2022
10	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс : сайт / ООО «Компания ЛАД-ДВА». - Москва, 1991 - . - URL: http://www.consultant.ru . - Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета. - Текст : электронный.	по контракту № 3112Б21, срок оказания услуги 01.01.22 – 31.12.22
11	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. - . - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006, срок оказания услуги неограниченный

6.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотеки и КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
1	<p>Нормальная физиология : учебник / под ред. К.В. Судакова. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2015. – 880 с. – URL: http://www.studentlibrary.ru.</p> <p>- Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный</p>			25
2	<p>Нормальная физиология : учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 1088 с. : ил. – URL: http://www.studentlibrary.ru.</p> <p>- Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный</p>			25
	Дополнительная литература:			
3	<p>Физиология : учебник для студентов лечебного и педиатрического факультетов / Н. А. Барбара, М. Д. Берг, Н. Р. Григорьев [и др.] ; ред.: В. М. Смирнов [и др.]. - 6-е изд., испр. и доп. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. – 517с.- ISBN 978-5-8948-1969-3. – Текст : непосредственный.</p>	612 Ф 504	4	25
4	<p>Нормальная физиология : учебник / под ред. Л. З. Теля, Н. А. Агаджаняна - М. : Литтерра, 2015. -768 с. - // ЭБС «Консультант студента». – URL: http://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.</p>			25
5	<p>Физиология человека: Атлас динамических схем : учебное пособие / К.В. Судаков, В.В. Андрианов, Ю.Е. Вагин, И.И. Киселев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 416 с. - // ЭБС «Консультант студента». – URL: http://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета,</p>			25

**Лист изменений и дополнений
рабочей программе дисциплины
Б1.Б34 «Валеология»**

~~на 2023 – 2024 учебный год.~~

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу
--

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. ЭБС 2023 г