



Программу составил(и):

*преподаватель, Тиньгаев Евгений Геннадьевич*

Рецензент(ы):

*к.п.н., Зав. кафедрой психологии личности и общей психологии ФГБОУ ВО "Кубанский государственный университет",  
Лупенко Н.Н.; Директор МАОУ СОШ №107, Г. Краснодар, Чирухина Н.Н.*

Рабочая программа дисциплины

**Валеология**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 123)

составлена на основании учебного плана:

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование  
утвержденного учёным советом вуза от 20.11.2023 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Протокол от 30.10.2023 г. № 3

Зав. кафедрой Прилепский В. В.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол № 3 от 20.11.2023.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью изучения дисциплины «Валеология» является формирование у бакалавров компетенций в
1.2	области знаний по важнейшим медико-биологическим, гигиеническим, социально-психологическим,
1.3	физиологическим и нравственным аспектам формирования здорового образа жизни населения; создать
1.4	у выпускников сознательное, бережное отношение к своему здоровью
<p>Задачи: -сформировать представления о здоровье как многомерном, интегральном состоянии организма;</p> <p>-приобрести знания по основам физиологии адаптационных процессов и здорового образа жизни;</p> <p>-сформировать представления об основных принципах организации здорового образа жизни;</p> <p>□ показать роль валеологии для успешного обучения в вузе и последующей врачебной деятельности;</p> <p>-научиться значимым методам исследований, позволяющим оценить состояние здорового организма;</p> <p>-научиться значимым методам оценки уровня стрессреактивности;</p> <p>-сформировать естественнонаучную методологию анализа факторов, влияющих на развитие стресса и его влияния на здоровья человека;</p> <p>-овладеть теоретическими и методологическими основами профилактики нарушений психофизиологических функций, вызванных различными видами стрессоров.</p>	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Школьный курс биологии и анатомии
2.1.2	Анатомия и возрастная физиология
2.1.3	Основы медицинских знаний
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Основы военной подготовки
2.2.3	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения	
<b>УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</b>	
<b>УК-8.1: Знает: классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества</b>	
<b>Знать</b>	
Уровень 1	Минимальный необходимый уровень знаний основных классификаций и источников чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества
Уровень 2	Уровень знаний основных классификаций и источников чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества в объёме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок
Уровень 3	Уровень знаний основных классификаций и источников чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества в объёме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<b>УК-8.2: Умеет: обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</b>	
<b>Уметь</b>	
Уровень 1	Продемонстрированы основные умения обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объёме
Уровень 2	Продемонстрированы основные умения обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия

	жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочётами
Уровень 3	Продемонстрированы основные умения обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочётами, выполнены все задания в полном объеме
<b>УК-8.3: Владеет: методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности</b>	
<b>Владеть</b>	
Уровень 1	Имеется минимальный набор навыков использования методов прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; навыков по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности с негрубыми ошибками и некоторыми недочётами
Уровень 2	Продемонстрированы базовые навыки использования методов прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; навыков по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности с некоторыми недочётами
Уровень 3	Продемонстрированы навыки использования методов прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; навыков по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности без ошибок и недочетов

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Практ . подг.
<b>Раздел 1. Раздел 1</b>						
1.1	Введение в курс валеологии. Понятие о валеологии и история развития. /Лек/	2	3	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.2	Введение в курс валеологии. Понятие о валеологии и история развития /Пр/	2	4	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.3	Подготовка к отчету по практической работе. Тестированию по теме. /Ср/	2	3	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.4	Биологическая и социальная сущность человека. /Лек/	2	3	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.5	Биологическая и социальная сущность человека /Пр/	2	4	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.6	Подготовка к отчету по практической работе. Опросу /Ср/	2	3	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.7	Санология. Здоровье и факторы риска. Характеристика наиболее значимых факторов риска /Лек/	2	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.8	Санология. Здоровье и факторы риска. Характеристика наиболее значимых факторов риска /Пр/	2	4	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.9	Подготовка к отчету по практической работе. /Ср/	2	3	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
<b>Раздел 2. Раздел 2</b>						
2.1	Формирование здорового образа жизни и профилактика заболеваний. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.2	Формирование здорового образа жизни и профилактика заболеваний. /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.3	Подготовка к отчету по практической работе. Тестированию по теме. /Ср/	2	2,5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	

2.4	Основные направления профилактики неинфекционных заболеваний. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.5	Основные направления профилактики неинфекционных заболеваний. /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.6	Подготовка к отчету по практической работе. Опросу. /Ср/	2	2,5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.7	Двигательная активность как путь к здоровью. Роль движения в жизнедеятельности человека. /Лек/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.8	Двигательная активность как путь к здоровью. Роль движения в жизнедеятельности человека. /Пр/	2	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
2.9	Подготовка к отчету по практической работе. К контрольной работе. /Ср/	2	2,5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
<b>Раздел 3. Раздел 3</b>						
3.1	Адаптация организма к физическим нагрузкам /Лек/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.2	Адаптация организма к физическим нагрузкам /Пр/	2	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.3	Подготовка к отчету по практической работе. Опросу. /Ср/	2	2,5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.4	Иммунитет и здоровье. /Лек/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.5	Иммунитет и здоровье. /Пр/	2	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.6	Подготовка к отчету по практической работе. Опросу /Ср/	2	2,5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.7	Витамины. /Лек/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.8	Витамины. /Пр/	2	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.9	Подготовка к отчету по практической работе. Тестирование по теме. /Ср/	2	2,5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.10	Консультация перед экзаменом /Консл/	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.11	Экзамен /КАЭ/	2	0,3		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Предмет и задачи валеологии, история развития, связь с другими медико-биологическими, социальными дисциплинами.
2. Методы валеологических исследований. Значение валеологии для физкультурников и спортсменов, тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту.
3. Биологическая и социальная сущность человека. Основные физиологические показатели жизнедеятельности человека.
4. Здоровье. Определение здоровья по данным ВОЗ, отечественных и зарубежных ученых, здоровье индивидуальное и общественное, их показатели. Отличительные особенности, определения. Стратегия ВОЗ «Здоровье для всех».
5. Основные документы государства, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Актуальность сохранения и совершенствования здоровья населения в нашей стране.
6. Факторы риска для здоровья, их классификация. Характеристика наиболее значимых факторов риска.
7. Образ жизни как общественное явление. Воздействие образа жизни на здоровье. Воспитание у населения самодисциплины по отношению к своему здоровью. Усилия государственных, общественных организаций, учреждений здравоохранения,
8. Социальные и психогигиенические проблемы семьи, проблема разводов.
9. Психофизиологические особенности мужчины и женщины. Интимная жизнь в браке: психогигиена и культура.

10. Некоторые механизмы защиты: вытеснение, переключение, проекция, идентификация. Самовнушение. Ориентация на преодоление жизненных трудностей.
11. Понятие о аутогенной тренировке как методе психотерапии и самовоспитания. Гармоничная семья как источник здоровья.
12. Психология сексуальных отношений. Половая индивидуальность мужчины и женщины. Сексуальная сторона интимной жизни супругов.
13. Половые расстройства и дисгармонии. Преодоление и предупреждение половой несовместимости. Консультация «Брак и семья». Планирование семьи. Роль семьи в формировании здоровья детей.
14. Актуальные проблемы профилактики ВИЧ-инфекции. Краткая характеристика Образ жизни как общественное явление. Воздействие образа жизни на здоровье.
15. Воспитание у населения самодисциплины по отношению к своему здоровью. Усилия государственных, общественных организаций, учреждений здравоохранения, просвещения, культуры в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики заболеваний.
16. Здоровый образ жизни. Составные части и категории ЗОЖ.. Жизненный стереотип.
17. Обучение гигиеническим навыкам, правилам здорового образа жизни. Категории оценки и методы определения уровня здоровья.
18. Движение – основа здоровья. Влияние движения на функциональную деятельность сердечно-сосудистой системы, аппарат дыхания,
19. Влияние движения на нервно-психическую деятельность, опорно-двигательный аппарат, иммунитет и др.
20. Разнообразие видов физических упражнений. Основные принципы тренировки.
21. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Пробы с физической нагрузкой, переменной положения тела, дыхательные пробы.
22. Проблемы утомления и восстановления при мышечной работе.
23. Рациональное питание. Определение понятия, функции питания, влияние питания на здоровье.
24. Особенности современного питания. Основные принципы построения рационального питания.
25. Энергетическая сбалансированность. Качественная полноценность питания, роль белков, жиров углеводов, минеральных солей.
26. Режим питания. Питание отдельных групп населения. Питание в пожилом и старческом возрасте.
27. Основные принципы лечебного питания.
28. Проблема оптимального веса человека.
29. Закаливание организма. Определение понятия. Принципы закаливания.
30. Характеристика средств закаливания: воздух, солнце, вода. Классификация видов и норм закаливания.
31. Пассивное и активное закаливание. Выбор вида закаливания в соответствии с индивидуальными особенностями организма. Проведение закаливающих процедур.
32. Правила приема солнечных ванн, противопоказания. Правила закаливания воздухом, способы дозирования солнечных и воздушных ванн.
33. Водные процедуры, народные способы закаливания.
34. Психическое здоровье. Стрессы и их профилактика.
35. Психическая саморегуляция как регуляция высшего уровня активности организма. Единство психического и соматического в саморегуляции.
36. Значение волевой организации собственных действий. Видение цели и регулирования программы ее достижения. Самоанализ.
37. Самовоспитание как управление своей деятельностью. Средства и приемы самовоспитания: равновесия, выдержки. самонаблюдение, самоконтроль, самообязательство, самоотчет.
38. Понятие психической защиты. Внешние и внутренние факторы нарушения психического
39. Гармоничная семья как источник здоровья. Особенности состояния здоровья возбудителя.
40. Особенности клинического течения, иммунная система при СПИДе. Эпидемиологические и социальные аспекты СПИДа, группы риска.
41. Пропаганда ЗОЖ – важнейший метод профилактики ВИЧ-инфекции. Наркомания и алкоголизм как факторы распространения ВИЧ-инфекции.
42. Сексуальное поведение, механические средства защиты при половых контактах. Кабинеты анонимного обследования на наличие ВИЧ-инфекции.
43. Контингент групп лиц, подлежащих обязательному обследованию. Аспекты санитарно-просветительной работы среди населения.
44. Определение понятия «геронтология». Геронтологическая классификация. Показатели долголетия.
45. Средняя продолжительность жизни мужчины и женщины. Понятие «постарение» населения. Проблемы пожилого и старческого возраста.
46. Герогигиена и ее задачи по разработке и решению вопросов гигиены труда и отдыха, образа жизни пожилого и старого населения.
47. Труд как важное условие здоровья и долголетия. Оптимальный режим труда и отдыха.
48. Систематическое занятие физкультурой и мышечными тренировками, профилактика развития преждевременной старости.
49. Рациональное питание, пагубность вредных привычек. Гериатрия, определение понятия, задачи. Проблемы деонтологии в гериатрии.
50. Медицинское обслуживание лиц пожилого и старческого возраста. Гериатрические кабинеты.
51. Системы социального обеспечения. Пенсионное обеспечение. Социальная и психологическая адаптация людей пожилого и старческого возраста.

### 5.2. Темы письменных работ

1. Валеология - наука об индивидуальном здоровье.
2. Движения и здоровье.
3. Факторы риска для здоровья студенческой молодежи.
4. Физкультура и спорт - их влияние на здоровье.
5. Адаптация к холоду и здоровье.
6. Конституция человека, ее связь со здоровьем
7. Количественная оценка здоровья.
8. Вредные привычки и здоровье.
9. Образование и здоровье.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Плюсы и минусы стрессов.
12. Частота сокращений сердца и здоровье.
13. NO - полифункциональная молекула.
14. Эмоции и здоровье.
15. Негенитальные особенности женского организма.
16. Норма адаптивной реакции и цена адаптации.
17. Синдром эмоционального выгорания.
18. Особенности стрессов учащейся молодежи.

### 5.3. Фонд оценочных средств

#### Вариант 1

1. Определение здоровья.
2. Перечислите группы факторов для решения вопросов здоровья на государственном уровне.
3. Адаптация. Критерии адаптации. Основы диетологии.

#### Вариант 2

1. Предпосылки возникновения валеологии.
2. Перечислите негативные обстоятельства, препятствующие накоплению знаний о здоровье.
3. Значение пищи для физической работоспособности. Рацион питания.

#### Вариант 3

1. Предмет и объект валеологии.
2. Охарактеризуйте генетические факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Стресс. Его стадии и виды.

#### Вариант 4

1. Методы и цель валеологии.
2. Влияние состояния окружающей среды на здоровье человека. Влияние медицинского обеспечения на здоровье.
3. Витамины.

#### Вариант 5

1. Дайте определение общей, медицинской и возрастной валеологии.
2. Опишите ключевые положения, лежащие в основе здорового образа жизни и особенности каналов здоровой жизнедеятельности человека.
3. Жиры.

#### Вариант 6

1. Дайте определение профессиональной, специальной и семейной валеологии.
2. Опишите характеристику человека и факторы, входящие в структуру здорового образа жизни. Опишите критерии оценки эффективности здорового образа жизни человека.
3. Углеводы

#### Вариант 7

1. Дайте определение экологической, социальной и дифференциальной валеологии.
2. Опишите критерии оценки эффективности здорового образа жизни человека.
3. Приоритеты здорового образа жизни перед нездоровым образом жизни.
4. Основные минеральные вещества

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос - фронтальная форма контроля, представляющая собой ответы на вопросы преподавателя в устной форме (УК-8.1)

Отчет по практической работе - форма контроля, предусматривающая изложение и анализ знаниевых компонентов, методик исследования, этапов и результатов осуществления действий и операций по теме работе, представление и обоснование выводов по работе, факторный анализ результатов, формулирование предложений, ответы на вопросы преподавателя по теме работы. Отчет по практической работе осуществляется преподавателю, представляется оформленная по установленному плану работа. (УК-8.2, УК8.3)

Контрольная работа – письменная работа студента, направленная на решение задач или заданий, требующих поиска обоснованного ответа. (УК-8.2, УК8.3)

Тестирование – форма измерения навыков и умений учащихся, основанная на применении педагогических тестов по теоретической и физической подготовленности. Итоговая оценка по тесту формируется путем суммирования набранных баллов при выполнении заданных испытаний (УК-8.2, УК8.3)

Экзамен – форма промежуточного контроля знаний, представляющая собой устный ответ на вопросы. (УК-8.1, УК-8.2, УК8.3)

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Прохорова Э. М.	Валеология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=361270">http://znanium.com/catalog/document?id=361270</a>
Л1.2	Прохорова Э. М.	Валеология: словарь терминов и понятий: Справочная литература	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=387618">https://znanium.com/catalog/document?id=387618</a>
Л1.3	Прохорова Э. М.	Валеология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=419564">https://znanium.com/catalog/document?id=419564</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1		Валеология, 2008, №1: Журнал	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2008, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=165095">http://znanium.com/catalog/document?id=165095</a>
Л2.2	Вайнер Э.Н.	Валеология: Учебник	Москва: Издательство "Флинта", 2011, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=219346">https://znanium.com/catalog/document?id=219346</a>
<b>6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы</b>			
Э1	Электронная библиотечная система Ibooks . - Режим доступа: <a href="http://www.ibooks.ru/">http://www.ibooks.ru/</a>		
Э2	Web-ресурс «Официальный сайт Академии . - Режим доступа: <a href="http://imsit.ru/">http://imsit.ru/</a>		
Э3	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>		
Э4	Электронная библиотечная система Znanium . - Режим доступа: <a href="http://znanium.ru/">http://znanium.ru/</a>		
Э5	Электронная библиотечная система BOOK.ru . - Режим доступа: <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a>		
Э6	Электронные ресурсы Академии ИМСИТ. - Режим доступа: <a href="http://eios.imsit.ru/">http://eios.imsit.ru/</a>		
<b>6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b>			
6.3.1.1	Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>		
6.3.1.2	Windows 10 Pro RUS Операционная система – Windows 10 Pro RUS Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021		
6.3.1.3	LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный (350шт). Договор № ПР-00037842 от 4 декабря 2023 г. (ООО Прима АйТи)		
<b>6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>			
6.3.2.1	Консультант Плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>		

<b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>			
Ауд	Наименование	ПО	Оснащение
228	Кабинет профильных дисциплин	7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice	Парта ученическая со скамьей (2-местная) – 16 шт., рабочее место преподавателя – 1 шт., доска учебная - 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., учебно-методическая литература, учебно-наглядные методические пособия, соответствующее программное обеспечение
123	Компьютерный класс	Windows 10 Pro RUS 7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice LibreCAD	Стол - 20 шт., стул - 21 шт., рабочее место преподавателя – 1 шт., персональный компьютер с выходом в интернет - 21 шт., доска учебная – 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., проекционный экран – 1 шт., соответствующее программное обеспечение

		Inkscape Notepad++. 1С:Предприятие 8. Комплект Kaspersky Endpoint Security MS Access 2016 MS Project Pro 2016 MS SQL Server 2019 MS SQL Server Management Studio 18.8 MS Visio Pro 2016 MS Visual Studio Community Edition Visual Studio Code Blender Gimp Maxima StarUML V1 PostgreSQL IntelliJ IDEA PyCharm Community Edition Eclips Adobe Reader DC Arduino Software (IDE) NetBeans IDE ZEAL ARIS Express Archimate Klite Mega Codec Pack Ramus Educational Micro-Cap Evaluation gvSIG Desktop Python	
Читальный зал	Информационно-библиотечный центр (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice LibreCAD Inkscape Notepad++. Kaspersky Endpoint Security MS Access 2016 MS Project Pro 2016 MS Visio Pro 2016 Visual Studio Code Blender Gimp Maxima IntelliJ IDEA PyCharm Community Edition Adobe Reader DC MS Office Standart 2007 Windows 10 Pro	Стол - 20 шт., стул - 20 шт., рабочее место сотрудника - 2 шт., персональный компьютер с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии – 17 шт., multifunctional device – 2 шт.

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Практическое занятие — это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий — упражнений, задач и т. п. — под руководством и контролем преподавателя. Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования обучающихся, по результатам выполнения самостоятельных работ. Текущий контроль призван, с одной стороны, определить уровень продвижения обучающихся в освоении дисциплины и диагностировать затруднения в освоении материала, а с другой – показать эффективность выбранных средств и методов обучения. Формы контроля могут варьироваться в зависимости от содержания раздела дисциплины: контролем освоения содержания раздела могут являться выполнение учебных индивидуальных заданий в ходе

практических занятий, мониторинг результатов семинарских и практических занятий, контрольный опрос (устный или письменный), презентация результатов проектной деятельности. Формы такого контроля выполняют одновременно и обучающую функцию.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа обучающихся имеет большое значение в формировании профессиональных компетенций будущего бакалавра. Самостоятельная работа — одна из важнейших форм овладения знаниями. Но самостоятельная работа требует известных навыков, умения. Наибольшую пользу она приносит тогда, когда обучающийся занимается систематически, проявляет трудолюбие и упорство. На основе самостоятельно приобретенных знаний формируются твердые убеждения обучающегося и умение отстаивать их. А это — самое главное в овладении любой наукой.

Самостоятельная работа включает многие виды активной умственной деятельности обучающегося: слушание лекций и осмысленное их конспектирование, глубокое освоение источников и литературы, консультации у преподавателя, чтение и перевод иноязычных текстов профессиональной направленности с целью полного извлечения информации, обобщение прочитанного в виде реферата, резюме, аннотации на русском и изучаемом иностранном языке, письменная фиксация информации в виде записей, конспектирования, делового письма, а также в виде докладов, рефератов, тезисов и т.п., подготовка к практическим занятиям, экзаменам, самоконтроль приобретаемых знаний и т.д. Форма текущего контроля знаний — работа обучающегося на практическом занятии. Форма промежуточных аттестаций — письменная (домашняя) работа по проблемам изучаемой дисциплины. Итоговая форма контроля знаний по дисциплине — экзамен. Самостоятельная работа представляет собой способ организации контроля знаний, предполагающий выполнение заданий в присутствии преподавателя с минимальными ограничениями на время выполнения и использование вспомогательных материалов. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть: чтение и перевод иноязычных текстов профессиональной направленности (учебника, первоисточника, дополнительной литературы) с целью полного извлечения информации, обобщение прочитанного в виде реферата, резюме, письменная фиксация информации в виде записей, конспектирования, делового письма, а также в виде докладов, рефератов, тезисов и т.п., учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета; для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; ответы на контрольные вопросы.

Содержание методических рекомендаций носит универсальный характер, поэтому данные материалы могут быть использованы обучающимися всех направлений очной и заочной форм обучения при выполнении конкретных видов СРО. Основная цель методических рекомендаций состоит в обеспечении обучающихся необходимыми сведениями, методиками и алгоритмами для успешного выполнения самостоятельной работы, в формировании устойчивых навыков и умений по разным аспектам обучения иностранному языку, позволяющих самостоятельно решать учебные задачи, выполнять разнообразные задания, преодолевать наиболее трудные моменты в отдельных видах СРО.

Цели и задачи самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся:

- самостоятельность овладения новым учебным материалом;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- овладение различными формами взаимоконтроля и самоконтроля;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование общих трудовых и профессиональных умений;
- формирование убежденности, волевых качеств, способности к самоорганизации, творчеству.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики, уровня сложности, уровня умений обучающихся.