

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 24.03.2026 11:21:58
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
ППрМ.01	Психофизиологические основы здоровья

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Тьюторство в сфере безопасности жизнедеятельности и в здоровьесбережении
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой	доктор педагогических наук, профессор		Тюмасева Зоя Ивановна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	6	13.02.2025	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
7. Перечень образовательных технологий	17
8. Описание материально-технической базы	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Психофизиологические основы здоровья» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 час.

1.3 Изучение дисциплины «Психофизиологические основы здоровья» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы бакалавриата или специалитета.

1.4 Дисциплина «Психофизиологические основы здоровья» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Здоровье и безопасность человека в цифровом и медиамире», «Методика оздоровительной работы в образовательной организации», «Основы культуры здоровья и безопасности», «Педагогическая валеология», «Педагогический менеджмент в сфере безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения», «выполнение и защита выпускной квалификационной работы», «Человек, его здоровье и окружающая среда», для проведения следующих практик: «производственная практика (научно-исследовательская деятельность)», «производственная практика (научно-педагогическая)», «производственная практика (педагогическая)», «учебная практика (по безопасности жизнедеятельности /здоровьесбережению)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у магистров представления о сущности проблемы взаимодействия здоровья человека и здоровья окружающей среды через понимание сущности, значения здоровья в личной и профессиональной сферах жизни, через научения современных научных представлений о здоровье, оздоровлении и здоровом и безопасном образе жизни.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Формировать представление о сущности и значении здоровья.
- 2) Овладеть знаниями о законах природы и здоровом, безопасном образе жизни.
- 3) Развивать представление о психоэмоциональных резервах здоровья современного человека.
- 4) Формировать представление о стратегии преодоления стресса в ходе адаптации организма.
- 5) Формировать систему знаний о непрерывности и преемственности здоровьесберегающего образования на уровнях общеобразовательной и профессиональной подготовки.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен осуществлять фундаментальное и/или прикладное исследование в сфере образования и науки
	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности
	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования
	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки
2	УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования
	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов
	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами
3	УК-2 способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла
	УК-2.1 Знает основные принципы, закономерности и методы управления проектом на всех этапах его жизненного цикла; требования к проектам и их результатам
	УК-2.2 Умеет разрабатывать проект, реализовывать и контролировать ход его выполнения; организовывать, координировать и контролировать работу участников проекта
	УК-2.3 Владеет опытом организации и управления проектом на всех этапах его жизненного цикла

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
-------	--	--

1	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности	3.1 Знать прикладные исследования в сфере здоровьесбережения.
2	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования	У.1 Уметь осуществлять отбор оздоровительных технологий с учетом возрастных и личностных особенностей обучающихся и использовать их в профессиональной деятельности .
3	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки	В.1 Владеть методами культурно-просветительной работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в сфере образования и науки.
1	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	3.2 Знать основные составляющие здоровья: физическое, психическое, социальное; способы оздоровления самого себя.
2	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов	У.2 Уметь определять психосоматический тип, чтобы сформировать на основе этого свой образ жизни и прогнозировать пути оздоровления и рефлексию собственного здоровья.
3	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами	В.2 Владеть навыками психологической защиты организма.
1	УК-2.1 Знает основные принципы, закономерности и методы управления проектом на всех этапах его жизненного цикла; требования к проектам и их результатам	3.3 Знает основные принципы, закономерности и методы управления проектом в области формирования, сохранения и укрепления здоровья на всех этапах его жизненного цикла; требования к проектам и их результатам
2	УК-2.2 Умеет разрабатывать проект, реализовывать и контролировать ход его выполнения; организовывать, координировать и контролировать работу участников проекта	У.3 Умеет разрабатывать проект в области формирования, сохранения и укрепления здоровья, реализовывать и контролировать ход его выполнения; организовывать, координировать и контролировать работу участников проекта
3	УК-2.3 Владеет опытом организации и управления проектом на всех этапах его жизненного цикла	В.3 Владеет опытом организации и управления проектом в области формирования, сохранения и укрепления здоровья на всех этапах его жизненного цикла

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	12	117	135
Первый период контроля				
<i>Здоровье как феномен человека</i>	<i>6</i>	<i>12</i>	<i>117</i>	<i>135</i>
Введение. Интегрированное понимание здоровья	2	2	14	18
Стресс и здоровье человека	2		14	16
Психологическая защита и здоровье		2	16	18
Эмоции и здоровье человека		2	14	16
Параметры и проявления эмоций		2	14	16
Пирамида здоровья и культура	2		15	17
Адаптация и здоровье		2	15	17
Формирование психического (духовного) здоровья детей и подростков		2	15	17
Итого по видам учебной работы	6	12	117	135
Форма промежуточной аттестации				
Экзамен				9
Итого за Первый период контроля				144

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Здоровье как феномен человека	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), В.1 (ПК-2.3), У.1 (ПК-2.2) УК-2: 3.3 (УК-2.1), У.3 (УК-2.2), В.3 (УК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Введение. Интегрированное понимание здоровья 1. Основные подходы к представлению феномена здоровья. 2. Показатели состояния здоровья. 3. Переходное состояние: здоровье–болезнь. 4. Интегрированное здоровье динамических систем. 5. Кодекс здоровья. Учебно-методическая литература: 1, 5	2
1.2. Стресс и здоровье человека 1. Развитие науки о стрессе. 2. Краткий обзор психологического стресса. 3. Ситуативные дистрессы: одиночества и семейных взаимоотношений. 4. Психологическая защита. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	2
1.3. Пирамида здоровья и культура 1. Факторы, влияющие на здоровье человека. 2. Зависимость состояния здоровья от индивидуального потенциала здоровья, поведения и других условий. 3. Культура человека как творческая деятельность во всех сферах бытия и сознания. Учебно-методическая литература: 4, 5, 7	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Здоровье как феномен человека	12
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), В.1 (ПК-2.3), У.1 (ПК-2.2) УК-2: 3.3 (УК-2.1), У.3 (УК-2.2), В.3 (УК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Введение. Интегрированное понимание здоровья Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекции Задачи занятия 1. Изучить основные дефиниции здоровья. 2. Познакомиться с интегрированным здоровьем динамических систем. 3. Ознакомиться с переходным состоянием: здоровье–болезнь. «Третье состояние» по И.И. Брехману. Теоретические вопросы для обсуждения 1. Дефиниции здоровья. 2. Здоровье как проблема, процесс, понятие, норма. 3. «Третье состояние» человека. 4. Интегрированное здоровье динамических систем. 5. Кодекс здоровья. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7	2
1.2. Психологическая защита и здоровье Задачи занятия 1. Изучить механизмы психологической защиты.	2

<p>2. Освоить психологические упражнения и применять их для снятия стресса, предупреждения тревожных состояний, психического напряжения субъектов образования.</p> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <p>1. Механизмы психологической защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – компенсация; – отрицание; – фантазия; – идентификация; – интеллектуализация; – изоляция; – проекция; – рационализация; – формирование реакции; – регрессия; – вытеснение; <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7</p>	2
<p>1.3. Эмоции и здоровье человека</p> <p>Задачи занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с дефинициями "эмоции". 2. Рассмотреть классификацию эмоций. 3. Изучить роль эмоций для здоровья человека. <p>Теоретические вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия класса эмоций. 2. Функции эмоций. 3. Физиологические механизмы эмоций. 4. Оценка и регуляция эмоций. <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	2
<p>1.4. Параметры и проявления эмоций</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить физиологические показатели при переживании эмоций. 2. Ознакомиться с индивидуально-психическими особенностями человека. 3. Изучить типы психофизиологической конституции человека. 4. Ознакомиться с понятием «невроз» и его типами. <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические показатели при переживании эмоций. 2. Индивидуально-психические особенности человека. 3. Характеристика типов психофизиологической конституции человека. 4. Особенности типов неврозов и здоровье человека. <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7</p>	2
<p>1.5. Адаптация и здоровье</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить основные понятия «адаптация», «адаптивность», «адаптированность». 2. Ознакомиться с физиологическими резервами человека. 3. Изучить адаптивный потенциал человека к внешней среде. 4. Создать экологический портрет человека. <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптационные реакции. 2. Физиологические резервы человека и здоровье. 3. Резервы и адаптация организма. 4. Потенциал организма и его реализация. 5. Физиологическая адаптация и здоровье. 6. Экологический портрет человека. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>1.6. Формирование психического (духовного) здоровья детей и подростков</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомиться с основами психогигиены. 2. Изучить основные компоненты здорового образа жизни. 3. Установить зависимость питания, двигательной активности и дыхания со здоровьем человека. 4. Овладеть навыками профилактики вредных привычек. 	2

<p>5. Создать модель здоровой личности. 6. Овладеть технологиями оздоровления человека. Теоретические вопросы для обсуждения</p> <p>1. Компоненты здорового образа жизни. 2. Основы психогигиены. 3. Взаимосвязь питания, движения и дыхания со здоровьем человека. 4. Профилактика вредных привычек. 5. Модель здоровой личности. 6. Психофизиологические тренировки и их значение в оздоровлении человека.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7</p>	2
--	---

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Здоровье как феномен человека	117
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), В.1 (ПК-2.3), У.1 (ПК-2.2) УК-2: 3.3 (УК-2.1), У.3 (УК-2.2), В.3 (УК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Введение. Интегрированное понимание здоровья <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекции Учебно-методическая литература: 1, 5	14
1.2. Стресс и здоровье человека <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка к тесту Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	14
1.3. Психологическая защита и здоровье <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение индивидуального домашнего задания Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7	16
1.4. Эмоции и здоровье человека <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка презентации. Подготовка к терминологическому диктанту. Учебно-методическая литература: 1	14
1.5. Параметры и проявления эмоций <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендуемой литературой. Оформление результатов практической работы Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7	14
1.6. Пирамида здоровья и культура <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекции. Учебно-методическая литература: 4, 5, 7	15
1.7. Адаптация и здоровье <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендуемой литературой. Вопросы для обсуждения к практической работе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	15
1.8. Формирование психического (духовного) здоровья детей и подростков <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендуемой литературой. Оформление результатов практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7	15

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Яковлев Б.П. Психофизиологические основы здоровья / Б.П. Яковлев, О.Г. Литовченко. – М.: Эксмо, 2010. – 288 с. ISBN 978-5-699-45123-4	
Дополнительная литература		
2	Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин / Под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д.: Изд. центр «Март», 2005. – 528 с. ISBN 5-241-00202-2	
3	Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии [Электронный ресурс]: учебник / Николаева Е.И. – Электрон. текстовые данные. – М.: ООО «Пер Сэ», 2008. – 623 с. ISBN 978-5-9292-0179-0	http://www.iprbookshop.ru/7441.html
4	Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с. ISBN 5-89415-432-4	
5	Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования) / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 299 с. ISBN 978-5-91283-270-3	http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/42
6	Каменская В.Г. Детская психология с элементами психофизиологии: учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. / В.Г. Каменская. – М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 288 с. ISBN 978-5-91134-482-5	http://znanium.com/catalog/product/443507
7	Тюмасева З.И. Оздоровление человека природой [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины эколого-биологического и медицинского циклов / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. – 277 с. ISBN 978-5-85716-958-2	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/50

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС						
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль					Промежуточная аттестация
	Задания к лекции	Отчет по лабораторной работе	Ситуационные задачи	Тест	Эссе	Зачет/Экзамен
ПК-2						
3.1 (ПК-2.1)				+		+
У.1 (ПК-2.2)	+					+
В.1 (ПК-2.3)			+			+
УК-6						
3.2 (УК-6.1)				+		+
У.2 (УК-6.2)		+				+
В.2 (УК-6.3)					+	+
УК-2						
3.3 (УК-2.1)				+		+
У.3 (УК-2.2)	+					+
В.3 (УК-2.3)			+			+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Здоровье как феномен человека":

1. Задания к лекции

Задания к лекциям:

Лекции 1. Введение. Интегрированное понимание здоровья.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «здоровье», «оздоровление», «валеологический закон», «психология здоровья», «индивидуальная конституция»; кодекс здоровья.

Лекция 2. Стресс и здоровье человека.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «стресс», «психологический стресс», «дистресс», «взаимоотношения». Привести примеры семейных взаимоотношений.

Лекция 3. Пирамида здоровья и культура.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «факторы здорового образа жизни», «индивидуальный потенциал», «культура», «культура здоровья», «культура человека»; факторы, влияющие на здоровье человека

Количество баллов: 5

2. Отчет по лабораторной работе

Вопросы для обсуждения к практической работе. Поиск дополнительной информации по теме практического занятия

Количество баллов: 5

3. Ситуационные задачи

Используя рисуночный тест «Здоровье и болезнь», определите степень сформированности представлений младших школьников о здоровье и болезни, а также характер их эмоционального отношения к проблемам здоровья.

Количество баллов: 5

4. Тест

1. Выберите одно из предложенных определений здоровья:

а) это состояние полного физического благополучия;

- б) это баланс, равновесие эндогемеостаза и экзогемеостаза динамической системы;
- в) это состояние удовлетворения жизни.
2. Закон валеологии, это когда:
- а) каждый человек свой образ жизни должен строить по экологическим законам;
- б) каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими биологическими и психическими возможностями;
- в) каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими духовными возможностями.
3. Культура здоровья, это:
- а) то же самое, что и «здоровый образ жизни»;
- б) здоровые жизненные привычки личности;
- в) составная часть общей культуры личности и проявляется не только в здоровых жизненных привычках личности, но и становится критерием оценки способа ее бытия.
4. Выделите главный фактор, который, по-вашему, больше всего влияет на здоровье человека:
- а) уровень медицинских услуг;
- б) экологический;
- в) образ жизни самого человека;
- г) психологический.
5. На ком лежит основная ответственность за здоровье человека:
- а) на родителях;
- б) на государстве;
- в) на медицинских работниках;
- г) на самом человеке.
6. Назовите основной фактор, отрицательно влияющий на здоровье человека:
- а) радиация;
- б) качество информации;
- в) отдых;
- г) питание.
7. Какой фактор не снижает жизнеспособность организма?
- а) лимитирующий;
- б) самоочищающий;
- в) загрязняющий.
8. Выберите то, что считаете верным по отношению к закаливанию:
- а) закаливающие процедуры необходимы только людям с ослабленным здоровьем;
- б) закаливающие процедуры необходимы всем людям;
- в) закаливающие процедуры необходимы только здоровым людям.
9. Человек, это:
- а) социальная личность, организм;
- б) организм, особь, индивид;
- в) не просто организм, особь, индивид, это еще и особый вид организации биологической, психической, социальной сущностей, который и определяет своеобразие человека.
10. Организм, это:
- а) социальное существо;
- б) живое тело;
- в) любая биологическая или биокосная целостная система.
11. Организмы, как правило, адаптируются:
- а) к нескольким, наиболее важным экологическим факторам;
- б) к одному, наиболее существенному фактору;
- в) ко всему комплексу экологических факторов.
12. Экологические факторы:
- а) все факторы, способствующие увеличению численности популяции;
- б) это любое условие среды, на которое живой организм реагирует приспособительными реакциями;
- в) к ним относятся только абиотические факторы наземной среды;
- г) это только такие факторы среды, которым свойственна правильная периодичность, связанная с вращением Земли.
13. Среда обитания это:
- а) понятие, совпадающее по объему с понятием «природа»;
- б) совокупность абиотических и биотических условий и ресурсов жизни организмов;
- в) весь материально-энергетический и информационный мир Вселенной;
- г) совокупность биотической и социальной сред.
14. Адаптация, это:
- а) приспособление;
- б) комплекс поведенческих и морфофизиологических особенностей организма;
- в) комплекс морфофизиологических, поведенческих и информационно-биоэкологических особенностей особи, популяции, вида или сообщества, обеспечивающий им успех в конкуренции с другими особями и сообществами и устойчивость к воздействиям факторов абиотической среды.

15. Адаптация характеризуется:

- а) борьбой за жизнь, пищу, местообитание;
- б) жизнеспособностью и борьбой за различные средства жизни;
- в) жизнеспособностью, конкурентноспособностью и фертильностью.

16. Деадаптация, это:

- а) расстройство приспособления организма к изменившимся условиям среды;
- б) приспособление организма к изменившимся условиям среды;
- в) возвращение организма к исходному состоянию.

17. Физиологическая адаптация, это:

- а) приспособление организма;
- б) достижение устойчивого уровня активности организма и его частей;
- в) приобретенная приспособительная деятельность.

18. Стресс, это:

- а) неспецифический ответ организма на любое интенсивное воздействие на него;
- б) адаптационные реакции организма;
- в) частные реакции, проявляющиеся в зависимости от характера и свойств воздействующего фактора или их комплексов.

19. Впервые теорию стресса обосновал:

- а) П.К. Анохин;
- б) Ганс Селье;
- в) Ч. Дарвин.

20. Эмоции, это:

- а) особый класс субъективных внутренних состояний;
- б) субъективное чувство;
- г) реакция организма на разные раздражители.

21. Переходное состояние «здоровье – болезнь», это:

- а) предболезнь;
- б) третье состояние;
- в) пограничное состояние.

22. Кто впервые в своей работе говорит о «биологических часах»:

- а) Эрнст Геккель;
- б) Ганс Селье;
- в) Артур Т. Уинфри.

23. Хронобиология, это область науки, которая исследует:

- а) адаптацию организма к лунным ритмам;
- б) адаптацию организма к солнечным ритмам;
- в) циклические феномены, протекающие у организмов во времени, их адаптацию к солнечным и лунным ритмам.

24. Оздоровление, это:

- а) лечение и закаливание;
- б) восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов;
- в) устойчивость организма к воздействию абиотических факторов.

25. Коадаптация – это:

- а) приспособление паразита к хозяину;
- б) приспособление дождевых червей к почве;
- в) взаимоприспособление цветковых растений к опыляющим их насекомым;
- г) приспособление хищника к жертве.

26. Экология – наука, которая изучает:

- а) процессы жизнедеятельности организмов;
- б) многообразие организмов и их классификацию;
- в) законы существования живых систем в их взаимодействии с окружающей средой;
- г) историческое развитие органического мира.

27. Какая формулировка наиболее точно отражает понимание экологического образования:

- а) непрерывный процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, ценностных ориентаций, поведения и деятельности, обеспечивающих ответственное отношение к окружающей среде и здоровью;
- б) учебно-воспитательный процесс, направленный на формирование природосообразной деятельности;
- в) учебно-воспитательный процесс, направленный на усвоение системы знаний, умений и навыков в области взаимодействия с окружающей средой;
- г) воспитание экологической культуры.

28. Образовательная среда:

- а) совокупность абиотических и биотических условий;
- б) совокупность образовательных факторов, организованных на основе принципов средовости;
- в) совокупность всех субъектов образования.

29. Наиболее вероятной прародиной первых прямоходящих гоминид является:

- а) Австралия;
- б) Азия;
- в) Африка;

Количество баллов: 5

5. Эссе

Эссе «Моё здоровье». Поиск дополнительной информации по изготовлению эмблемы "Моё здоровье".

Подготовка презентации

Количество баллов: 5

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Интегрированное здоровье динамических систем.
2. Развитие науки о стрессе.
3. Организация и содержание трудовой деятельности.
4. Механизмы психологической защиты.
5. Психологические упражнения для снятия стресса, предупреждения тревожных состояний и др.
6. Эмоции и депрессии.
7. Культура эмоций и психическое здоровье.
8. Физиологические механизмы эмоций.
9. Физиологические показатели при переживании эмоций.
10. Психофизиологическая конституция человека и здоровье.
11. Неврозы и их типы.
12. Факторы, влияющие на здоровье человека.
13. Индивидуальный потенциал здоровья.
14. Культура человека как творческая деятельность во всех сферах бытия и сознания.
15. Характеристика адаптаций.
16. Физиологические резервы человека и здоровье.
17. Адаптивный потенциал человека к внешней среде.
18. Физиологическая адаптация и здоровье.
19. Основы психогигиены.
20. Характеристика здорового образа жизни.
21. Зависимость питания, движения и дыхания со здоровьем.
22. Профилактика вредных привычек.
23. Модель здоровой личности: ее структурные и динамические характеристики.
24. Психофизиологические тренировки и их значение в оздоровлении человека.
25. Оздоровительные технологии, их характеристика.
26. Генезис понятия «здоровье».
27. Шум, его влияние на здоровье человека.
28. Исторический аспект экологического образования в России.
29. Воспитание экологической культуры у школьников.
30. Современный научный взгляд на происхождение человека.
31. Развитие научного знания по хронобиологии.
32. Абиотические факторы, влияющие на здоровье человека.
33. Характеристика образовательной среды.
34. Здоровое питание человека.
35. Радиация и здоровье человека.
36. Влияние природных факторов на здоровье человека.
37. Характеристика переходного состояния "здоровье - болезнь".
38. Закаливание и здоровье человека.
39. Закономерности и принципы валеологии.
40. Культура здоровья как составная часть общей культуры.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
---------	---------------------

"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

5. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранным в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

6. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

7. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

8. Эссе

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы. При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире.

Этапы написания эссе:

1. написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).
2. сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
3. дать комментарии к проблеме;
4. сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;
5. написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

При оформлении эссе следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проектные технологии
2. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения: