

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Е. В. Ульрих

ВАЛЕОЛОГИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины для студентов
магистратуры по направлению подготовки
35.04.06 Агроинженерия

Калининград
Издательство ФГБОУ ВО «КГТУ»
2023

УДК 65.011.46

Рецензент

доктор ветеринарных наук, доцент, зав. кафедрой производства и экспертизы
качества сельскохозяйственной продукции ФГБОУ ВО «КГТУ»
А. С. Баркова

Ульрих, Е. В.

Валеология и профессиональное развитие: учеб.-метод. пособие по изучению дисциплины для студентов магистратуры по направлению подготовки 35.04.06 Агроинженерия / Е. В. Ульрих. – Калининград: Изд-во ФГБОУ ВО «КГТУ», 2023. – 21 с.

В учебно-методическом пособии по изучению дисциплины «Валеология и профессиональное развитие» представлены учебно-методические материалы по освоению тем лекционного курса, включающие подробный план лекции по каждой изучаемой теме, вопросы для самоконтроля, рекомендации для выполнения контрольной работы для направления подготовки 35.04.06 Агроинженерия, магистратура, форма обучения: заочная.

Табл. 4, список лит. – 6 наименований

Учебное пособие рассмотрено и рекомендовано к опубликованию кафедрой производства и экспертизы качества сельскохозяйственной продукции 19 января 2023 г., протокол № 6

Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины рекомендовано к изданию в качестве локального электронного методического материала методической комиссией института агроинженерии и пищевых систем ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет» 30 января 2023 г., протокол № 1

УДК 65.011.46

© Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Калининградский государственный
технический университет», 2023 г.
©Ульрих Е. В., 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	10
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	14
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	16
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Валеология и профессиональное развитие» является формирование профильной компетентности через развитие целостного представления о здоровье (факторах риска его ухудшения, условиях сохранения и укрепления) в объеме, достаточном для организации безопасного трудового процесса.

Дисциплина «Валеология и профессиональное развитие» призвана обеспечить формирование знаний и практических навыков, необходимых для освоения материала по профессиональным дисциплинам.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: теоретические основы здоровья и здорового образа жизни, условия формирования здоровой личности;

уметь: организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; организовывать саморазвитие в своей жизни;

владеть: основными методами обеспечения охраны жизни и здоровья работников.

При реализации дисциплины «Валеология и профессиональное развитие» организуется практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Для успешного освоения дисциплины «Валеология и профессиональное развитие», студент должен активно работать на лекционных и практических занятиях, организовывать самостоятельную внеаудиторную деятельность.

Для оценивания поэтапного формирования результатов освоения дисциплины (текущий контроль) предусмотрены тестовые и практические задания. Тестирование и решение практических задач, обучающихся проводится на практических занятиях после изучения соответствующих тем.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. К зачету допускается студент, успешно выполнивший практические работы и имеющий положительные оценки. Для студентов заочной формы обучения допуском к зачету является положительная оценка по результатам выполнения контрольной работы. Контрольные вопросы к зачету по дисциплине приведены в приложении В.

Универсальная система оценивания результатов обучения приведена в таблице 1 и включает в себя системы оценок: 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»; 2) «зачтено», «не зачтено»; 3) 100-балльную (процентную) систему и правило перевода оценок в пятибалльную систему.

Таблица 1 – Система оценок и критерии выставления оценки

Система оценок Критерий	2	3	4	5
	0–40 %	41–60 %	61–80 %	81–100 %
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
1. Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов	Обладает частичными и разрозненными знаниями, которые не может научно-корректно связывать между собой (только некоторые из которых может связывать между собой)	Обладает минимальным набором знаний, необходимым для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает набором знаний, достаточным для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает полнотой знаний и системным взглядом на изучаемый объект
2. Работа с информацией	Не в состоянии находить необходимую информацию, либо в состоянии находить отдельные фрагменты информации в рамках поставленной задачи	Может найти необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, интерпретировать и систематизировать необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, систематизировать и систематизировать необходимую информацию, а также выявить новые, дополнительные источники информации в рамках поставленной задачи
3. Научное осмысление изучаемого явления, процесса, объекта	Не может делать научно корректных выводов из имеющихся у него сведений, в состоянии проанализировать только некоторые из имеющихся у него сведений	В состоянии осуществлять научно корректный анализ предоставленной информации	В состоянии осуществлять систематический и научно корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные задаче данные	В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные поставленной задаче данные, предлагает новые ракурсы поставленной задачи
4. Освоение стандартных	В состоянии решать только	В состоянии решать	В состоянии решать	Не только владеет

Система оценок	2	3	4	5
	0–40 %	41–60 %	61–80 %	81–100 %
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
Критерий				
алгоритмов решения профессиональных задач	фрагменты поставленной задачи в соответствии с заданным алгоритмом, не освоил предложенный алгоритм, допускает ошибки	поставленные задачи в соответствии с заданным алгоритмом	поставленные задачи в соответствии с заданным алгоритмом, понимает основы предложенного алгоритма	алгоритмом и понимает его основы, но и предлагает новые решения в рамках поставленной задачи

При необходимости для обучающихся инвалидов или обучающихся с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа с учетом его индивидуальных психофизических особенностей.

Для успешного освоения дисциплины «Валеология и профессиональное развитие» в учебно-методическом пособии по изучению дисциплины приводится краткое содержание каждой темы занятия, перечень ключевых вопросов для подготовки и организации самостоятельной работы студентов. Материал пособия содержит рекомендации по написанию контрольной работы для студентов заочной формы обучения.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Осваивая курс, студент должен научиться работать на лекционных занятиях и организовывать самостоятельную внеаудиторную деятельность.

Для успешного усвоения теоретического материала по дисциплине «Валеология и профессиональное развитие» студенту необходимо регулярно посещать и активно работать на лекционных занятиях, перечитывать пройденный материал, значительное внимание уделять самостоятельному изучению дисциплины. Поэтому важным условием успешного освоения дисциплины обучающимися является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день.

Все задания к лекционным занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса. Это способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Во время лекционных занятий студенту важно внимательно слушать преподавателя, конспектируя существенную информацию, анализировать полученный в ходе занятий материал с ранее прочитанным и усвоенным материалом в области выращивания животных и растений, укладывать новую информацию в собственную, уже имеющуюся, систему знаний. По ходу занятия необходимо подчеркивать новые термины, определения, устанавливать их взаимосвязь с изученными ранее понятиями. Перед проведением практических занятий рекомендуется повторное изучение пройденного материала для повышения результативности занятий и лучшего усвоения материала.

Тематический план лекционных занятий (ЛЗ) представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Структура ЛЗ

Номер темы	Содержание лекционного занятия
1	Предмет, задачи и методы валеологии. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Приоритетные направления профилактики заболеваний. Современный и традиционный подход к профилактике заболеваний и укреплению здоровья

Если преподаватель приглашает студентов к дискуссии, то необходимо принять в ней активное участие. Если на практическом занятии студент не получил ответа на возникшие у него вопросы, он может в конце занятия задать эти вопросы преподавателю курса дисциплины.

Тема 1. Предмет, задачи и методы валеологии. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Приоритетные направления профилактики заболеваний. Современный и традиционный подход к профилактике заболеваний и укреплению здоровья

Методические указания

Тема лекции курса дисциплины направлена на получение у обучающихся представления о предпосылках и истории учения о здоровье.

Рассмотрены следующие вопросы:

Валеология – наука о здоровье и здоровых. Объект, предмет, основные задачи валеологии, медицинское и валеологическое определение здоровья. Факторы здоровья. Характеристики здоровья. Уровни здоровья по Г.Л. Апанасенко. Диагностика и показатели индивидуального здоровья. Определение биологического возраста.

Понятие о факторах риска для здоровья. Эволюционные предпосылки двигательной активности. Валеологическая концепция влияния физических нагрузок на организм. Возрастные особенности двигательной активности. Гипокинезия и гиподинамия. Критерии хорошей физической формы. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Рекомендации по поддержанию физической формы. Роль медицинских работников по профилактике гиподинамии. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Принципы рационального питания: обеспечения баланса энергии, удовлетворение потребностей организма в определённых пищевых веществах, соблюдение режима питания. Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах и энергии. Учёт анатомо-физических особенностей пищеварительной системы человека. Роль натурального питания. Вегетарианство. Ожирение. Холестерин. Индекс массы тела. Принципы поддержания идеального веса. Факторы риска иммунитета. Механизмы терморегуляции человека. Валеологические основы закаливания. Принципы закаливания. Валеологические основы предупреждения простудно-инфекционных заболеваний. Психика и современные условия жизни. Типология индивидуальных психических особенностей. Половые различия психофизиологических качеств. Возрастные психофизиологические особенности. Понятие о психическом здоровье. Методы и приёмы оценки психического здоровья. Профилактика психического стресса и коррекция его последствий. Восстановление психической работоспособности и адаптивность к социальной среде. Валеологические аспекты репродуктивного здоровья. Факторы, определяющие уровень репродуктивного здоровья: репродуктивный потенциал человека, совместимость партнёров, половая культура, грамотное регулирование деторождения.

Профилактика нарушений, снижающих репродуктивное здоровье. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности, задачи. Факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда. Уровень работоспособности, факторы, его определяющие. Динамика работоспособности. Утомление и переутомление, причины, признаки, профилактика. Психологическая и физиологическая значимость биоритмов. Типы суточных биоритмов. Профилактика десинхронозов. Вредные пристрастия и факторы зависимости. Табак как наркотическое средство. Вещество, выделяющееся при пиролизе табака, их влияние на органы и системы. Пагубное влияние курения на организм женщин, детей. “Пассивное” курение, последствия. Меры борьбы с курением. Химизм удаления алкоголя из организма и обмен веществ. Механизм действия алкоголя на организм. Гипоксия и алкогольная эйфория. Этапы формирования алкогольной зависимости. Социальные аспекты употребления алкоголя. Физиологические, психологические и биологические механизмы действия наркотических веществ. Критерии развития наркотической зависимости. Основные признаки формирования наркомании. Первичная, вторичная и третичная профилактика.

Понятие о традиционной и народной медицине. Основные системы оздоровления: медицина древней Руси, Индии, Востока. Применение лекарственных растений. Немедикаментозные средства укрепления здоровья. Лекарства для здоровых: адаптогены, биологически активные добавки к пище, энтеросорбенты, фитосредства (ароматерапия, фиточаи, оздоровительные ванны из лекарственного растительного сырья и др.) Авторские системы укрепления здоровья: Н. Амосова, Г. Шаталовой, П. Брэгга, М. Норбекова, П. Иванова и др.

Вопросы для самоконтроля

1. Что изучает наука валеология?
2. Назовите основные факторы риска для здоровья.
3. Методы профилактики психического стресса и коррекция его последствий.
4. Понятие о традиционной, народной и современной медицине.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практические занятия проводятся с целью формирования у студентов умений и навыков по методам и способам преподавания профессиональных дисциплин с использованием современных педагогических методик.

Практические занятия по дисциплине «Валеология и профессиональное развитие» являются важной составной частью учебного процесса изучаемого курса, поскольку помогают лучшему усвоению курса дисциплины, закреплению знаний. Каждый студент имеет возможность выбора темы доклада из предлагаемых преподавателем с учетом темы практического занятия.

В ходе самостоятельной подготовки студентов к практическому занятию необходимо не только воспользоваться литературой, рекомендованной преподавателем, но и проявить самостоятельность в отыскании новых источников, интересных фактов, статистических данных, связанных с изучаемой проблематикой практического занятия.

Тематический план практических (семинарских) (ПЗ) занятий представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Структура ПЗ

Номер темы	Содержание практического (семинарского) занятия
1	Оценка уровня индивидуального здоровья. Рациональное питание. Вегетарианство. Ожирение. Повышенное содержание холестерина в крови
2	Тренировка иммунитета. Закаливание. Рациональный режим жизни. Отсутствие вредных привычек
3	Программы укрепления здоровья для определённых контингентов

Обучающийся должен подготовить по рассматриваемой тематике доклад, выступить в строго отведенное преподавателем время на практическом занятии.

Студент должен представить доклад за 10–15 мин перед аудиторией и ответить на вопросы преподавателя и присутствующих студентов. По результатам заслушивания докладов, их обсуждения на каждом практическом занятии преподаватель выставляет экспертную оценку по четырехбалльной шкале – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценка «отлично» ставится обучающемуся обладающему системностью, обстоятельностью и глубиной излагаемого материала, способностью воспроизвести основные тезисы доклада без помощи конспекта, готовому развернуто отвечать на вопросы преподавателя и аудитории, способностью

докладчика привлечь внимание аудитории. Оценка «хорошо» ставится обучающемуся обладающему глубиной и системностью излагаемого материала, но при выступлении частое обращение к тексту доклада, имеющему некоторые затруднения при ответе на вопросы. Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся имеющему недостатки информации в докладе по целому ряду рассматриваемых проблем, использующему для подготовки доклада исключительно учебную литературу, имеющему затруднения при ответе на вопросы из аудитории и преподавателя. Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся представляющему поверхностный, неупорядоченный, бессистемный характер информации в докладе по теме рассматриваемого вопроса, при чтении доклада постоянное использующему текст, неспособному ответить на вопросы из аудитории и преподавателя.

При необходимости для обучающихся инвалидов или обучающихся с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа с учетом его индивидуальных психофизических особенностей.

Тема 1. Оценка уровня индивидуального здоровья. Рациональное питание. Вегетарианство. Ожирение. Повышенное содержание холестерина в крови

Цель занятия – приобретение умений и навыков в области оценки уровня индивидуального здоровья, рационального питания, вегетарианства, ожирения, повышения содержания холестерина в крови.

Темы докладов

1. Оптимальный двигательный режим. Гиподинамия.
2. Определение индекса массы тела.
3. Психосоциальные факторы риска. Стресс.
4. Критерии оценки психического здоровья. Способы выхода из стресса.

Методические рекомендации

При рассмотрении вопросов при подготовке к докладу по теме «Оптимальный двигательный режим. Гиподинамия» необходимо дать характеристику основным принципам оптимального двигательного режима и понятия гиподинамии. Доклад № 2 предполагает раскрыть особенности методов определения индекса массы тела. При подготовке доклада № 3 следует рассмотреть основные психосоциальные факторы риска и понятия стресса. Доклад № 4 должен раскрыть сущность критериев оценки психического здоровья и способы выхода из стресса.

Вопросы для самоконтроля:

1. Валеологическая концепция влияния физических нагрузок на организм. Возрастные особенности двигательной активности.
2. Принципы поддержания идеального веса. Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах и энергии.
3. Половые различия психофизиологических качеств. Возрастные психофизиологические особенности.
4. Восстановление психической работоспособности и адаптивность к социальной среде.

Тема 2. Тренировка иммунитета. Закаливание. Рациональный режим жизни. Отсутствие вредных привычек

Цель занятия – приобретение умений и навыков тренировки иммунитета, закаливания, рационального режима жизни, отсутствия вредных привычек.

Темы докладов

1. Механизмы терморегуляции человека.
2. Принципы закаливания.
3. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности, задачи.
4. Утомление и переутомление, причины, признаки, профилактика.

Методические рекомендации

При рассмотрении вопросов при подготовке к докладу по теме «Механизмы терморегуляции человека» необходимо дать характеристику основным механизмам терморегуляции человека. Доклад № 2 предполагает раскрыть особенности принципов закаливания. При подготовке доклада № 3 следует рассмотреть методологические основы рациональной организации жизнедеятельности, задачи. Доклад № 4 должен раскрыть причины утомления и переутомление, их признаки, профилактику.

Вопросы для самоконтроля:

1. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
2. Факторы риска иммунитета.
3. Факторы, определяющие уровень репродуктивного здоровья: репродуктивный потенциал человека, совместимость партнёров, половая культура, грамотное регулирование деторождения.
4. Уровень работоспособности, факторы, его определяющие.

Тема 3. Программы укрепления здоровья для определённых контингентов

Цель занятия – приобретение умений и навыков по программам укрепления здоровья для определённых контингентов.

Темы докладов

1. Народная медицина.
2. Авторские системы сохранения здоровья.
3. Системы оздоровления Востока.
4. Программы укрепления здоровья для определённых контингентов.

Методические рекомендации

При рассмотрении вопросов при подготовке к докладу по теме «Народная медицина» необходимо дать характеристику принципам и методам народной медицины. Доклад № 2 предполагает раскрыть понятия, задачи и процессы авторских систем сохранения здоровья. При подготовке доклада № 3 следует рассмотреть основные особенности и функции систем оздоровления Востока. Доклад № 4 должен раскрыть основные принципы программ укрепления здоровья для определённых контингентов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Основные системы оздоровления: медицина древней Руси, Индии, Востока.
2. Что такое управление проектами по временным параметрам?
3. Применение лекарственных растений. Немедикаментозные средства укрепления здоровья.
4. Стратегия, методы и средства формирования здорового образа жизни с учётом возраста, пола, образования, профессии, других индивидуальных особенностей человека.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Согласно учебному плану дисциплины «Валеология и профессиональное развитие» по направлению подготовки 35.04.06 Агроинженерия, студенты заочной формы обучения закрепляют изучаемый материал, самостоятельно в виде выполнения контрольной работы.

При выполнении контрольной работы студенты отвечают на два вопроса. Варианты вопросов определяется по таблице 4 в зависимости от двух последних цифр студенческого шифра (номера студенческого билета и зачетной книжки). В таблице 4 по горизонтали Б размещены цифры от 0 до 9, каждая из которых последняя цифра шифра студента. По вертикали А, также размещены цифры от 0 до 9, каждая из которых – предпоследняя цифра шифра студента. Пересечение горизонтальной и вертикальной линий определяет клетку с номерами вариантов контрольной работы. Перечень вопросов для выполнения контрольной работы представлен в Приложении А.

Таблица 4 – Варианты заданий

Б		Последняя цифра шифра									
А		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Предпоследняя цифра шифра	0	1,8	2,9	3,10	4,11	5,12	6,13	7,14	8,15	9,16	10,17
	1	11,18	12,19	13,20	14,21	15,22	16,23	17,24	18,25	19,26	20,27
	2	21,35	22, 34	33,23	32,24	5,25	6,26	1,31	8,32	9,30	10,4
	3	11,5	12,6	13,7	14,8	15,9	16,10	17,11	18,12	19,13	20,14
	4	15,25	16,26	17,1	18,2	19,3	20,4	25,5	26,6	27,1	2,3
	5	4,5	6,7	8,9	10,11	12,13	14,15	16,17	17,31	19,30	21,32
	6	33,24	23,26	1,10	2,11	3,12	4,13	5,14	6,15	7,16	8,17
	7	9,18	10,19	11,20	12,21	13,22	14,23	15,24	16,25	17,26	17,1
	8	18,32	19,3	30,4	31,5	32,6	33,7	34,8	35,9	26,10	1,11
	9	2,12	3,13	4,14	5,15	6,16	7,17	8,18	9,19	10,20	11,21

Ответы на рассматриваемые вопросы должны излагаться по существу, быть четкими, полными, ясными и содержать элементы анализа.

При ответе на вопросы студент должен использовать не только учебную литературу, но и статьи, публикуемые в периодической печати, указывая в работе источники информации. Текстовая часть работы может быть иллюстрирована рисунками, схемами, таблицами. В конце приводится список использованных источников (не менее 10 источников), 80 % которых не старше 5 лет.

Работа должна быть выполнена на листах формата А4 с одной стороны листа, в печатном компьютерном варианте. Шрифт текстовой части размер – 12 (для заголовков – 14), вид шрифта – Times New Roman, интервал 1,5. Поля страницы: левое 3 см, правое 1,5 см, верхнее и нижнее 2 см. Нумерация страниц внизу посередине.

Структура контрольной работы:

- титульный лист (Приложение Б)
- содержание
- текстовая часть (каждый вопрос начинать с нового листа)
- список используемой литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.001-2003, ГОСТ 7.82-2001, ГОСТ Р 7.0.5-2008.

В текстовой части не допускается сокращение слов. Объем выполненной работы не должен превышать 15 листов А4.

Контрольная работа должна быть оформлена в соответствии с общими требованиями, предъявляемыми к контрольным работам:

Стиль и язык изложения материала контрольной работы должны быть четкими, ясными и грамотными. Грамматические и синтаксические ошибки недопустимы. Выполненная контрольная работа представляется для регистрации на кафедру, затем поступает на рецензирование преподавателю.

Положительная оценка («зачтено») выставляется в зависимости от полноты раскрытия вопроса и объема предоставленного материала в контрольной работе, а также степени его усвоения, которая выявляется при ее защите (умение использовать при ответе на вопросы научную терминологию, лингвистически и логически правильно отвечать на вопросы по проработанному материалу). Студент, получивший контрольную работу с оценкой «зачтено», знакомится с рецензией и с учетом замечаний преподавателя дорабатывает отдельные вопросы с целью углубления своих знаний.

Контрольная работа с оценкой «не зачтено» возвращается студенту с рецензией, выполняется студентом вновь и сдается вместе с не зачтенной работой на проверку преподавателю. Контрольная работа, выполненная не по своему варианту, возвращается без проверки и зачета.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – Москва: ФЛИНТА, 2016. – 510 с.
2. Валеология. Практикум / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Е. В. Волох; под ред. Т. С. Борисовой. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. – 271 с.
3. Ахмадуллина, Х. М. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин. – 2-е изд. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 300 с.
4. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.
5. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 421 с.
6. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва: "Спорт-Человек", 2016. – 280 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Вопросы для контрольной работы

1. Валеология – учение о здоровье и ЗОЖ.
2. Здоровье, валеологические подходы в его определении.
3. Диагностика уровня индивидуального здоровья.
4. Структура здорового образа жизни.
5. Оптимальный двигательный режим и здоровье человека.
6. Возрастные особенности двигательной активности.
7. Иммуитет, неспецифические защитные механизмы.
8. Закаливание, принципы, методы.
9. Рациональное питание, принципы.
10. Валеологическая оценка блюд и пищевых веществ.
11. Особенности питания в детском возрасте.
12. Психическое здоровье, методы и приёмы оценки.
13. Профилактика стресса и коррекция его последствий.
14. Современные подходы к психическому оздоровлению, индивидуальная психогигиена.
15. Репродуктивное здоровье, факторы, его определяющие.
16. Половая культура – понимание феномена мужчины и женщины.
17. Особенности и основные этапы сексуального развития мужчины и женщины.
18. Современные подходы к половому образованию и воспитанию.
19. Рациональная организация жизнедеятельности, знание, методологические основы.
20. Динамика работоспособности, факторы, её определяющие.
21. Биоритмы, типы, значимость, профилактика десинхронозов.
22. Понятие о вредных привычках и факторах зависимости.
23. Курение табака, влияние на организм, социальные последствия.
24. Влияние этанола на организм человека.
25. Этапы формирования алкогольной зависимости.
26. Социальные аспекты употребления алкоголя.
27. Психофизиологические механизмы действия наркотических веществ.
28. Профилактика наркомании.
29. Стратегия, методы и средства формирования здорового образа жизни.
30. Обучение здоровью в семье, школе, средних и высших учебных заведениях.
31. Основы индивидуального здоровья человека.
32. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь при интоксикации.
33. Здравоохранение на предприятиях АПК Российской Федерации.
34. Роль личности в сохранении и укреплении своего здоровья, значение самообразования и самовоспитания.
35. Принципы и примеры составления программ ЗОЖ.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Калининградский государственный технический университет»

Институт агроинженерии и пищевых систем

Кафедра производства и экспертизы качества сельскохозяйственной
продукции

Контрольная работа
допущена к защите
Руководитель: _____

Контрольная работа
защищена
Руководитель: _____

(уч. степень, звание,
должность)
_____ И.О. Фамилия
« ___ » _____ 202__ г.

(уч. степень, звание, должность)
_____ И.О. Фамилия
« ___ » _____ 202__ г.

Контрольная работа
по дисциплине
«ВАЛЕОЛОГИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

Шифр студента _____
Вариант № _____

Работу выполнил:
студент гр. _____
_____ И.О. Фамилия
« ___ » _____ 202__ г.

Калининград
202__

Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачет)

1. Предпосылки и история учения о здоровье.
2. Объект, предмет, основные задачи валеологии, медицинское и валеологическое определения здоровья.
3. Диагностика и показатели индивидуального здоровья.
4. Определение биологического возраста.
5. Генетические предпосылки здоровья.
6. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни.
7. Образ жизни родителей и наследственность.
8. Критерии здоровья человека.
9. Валеологическая концепция влияния физических нагрузок на организм.
10. Возрастные особенности двигательной активности.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Критерии хорошей физической формы.
13. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки.
14. Рекомендации по поддержанию физической формы.
15. Роль медицинских работников по профилактике гиподинамии.
16. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
17. Принципы рационального питания: обеспечения баланса энергии, удовлетворение потребностей организма в определённых пищевых веществах, соблюдение режима питания.
18. Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах и энергии. Учёт анатомо-физических особенностей пищеварительной системы человека.
19. Вещества, выделяющиеся при пиролизе табака, их влияние на органы и системы.
20. Пагубное влияние курения на организм женщин, детей.
21. «Пассивное» курение, последствия.
22. Меры борьбы с курением.
23. Химизм удаления алкоголя из организма и обмен веществ.
24. Механизм действия алкоголя на организм.
25. Гипоксия и алкогольная эйфория.
26. Этапы формирования алкогольной зависимости.
27. Социальные аспекты употребления алкоголя.
28. Физиологические, психологические и биологические механизмы действия наркотических веществ.

29. Критерии развития наркотической зависимости.
30. Здоровье как основной жизненный приоритет.
31. Биосоциальные критерии эффективности ЗОЖ.
32. Задачи государства, местных органов управления по созданию инфраструктуры ЗОЖ.
33. Идеология здоровья.
34. Воспитание в семье культуры здоровья, потребности в ЗОЖ.
35. Обучение здоровью в школах, в средних и высших учебных заведениях.
36. Роль личности в сохранении и укреплении своего здоровья, значение самообразования и самовоспитания.

Локальный электронный методический материал

Елена Викторовна Ульрих

ВАЛЕОЛОГИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Редактор Е. Билко

Уч.-изд. л. 1,6. Печ. л. 1,3

Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Калининградский государственный технический университет»,
236022, Калининград, Советский проспект, 1