

**Министерство культуры Российской Федерации**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**Е. В. САЗОНОВА**  
ректор

Сертификат: 00eec2e5b252a0885bc682f9fa99feef8b  
Основание: УТВЕРЖДАЮ  
Дата утверждения: 19 июня 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ»**

Наименование ОПОП: Реставрация кинофотодокументов

Направление подготовки: 54.03.04 Реставрация

Форма обучения: очная

Факультет: медиатехнологий

Кафедра: фотографии и народной художественной культуры

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академ. час. / 2 зач.ед.

в том числе: контактная работа: 34,4 час.

самостоятельная работа: 37,6 час.

| <b>Вид(ы) текущего контроля</b>  | <b>Семестр (курс)</b> |
|--|-----------------------|
| выполнение тестового задания   | 2                     |
| выступление на научной конференции по теме дисциплины                              | 2                     |
| подготовка доклада с презентацией  | 2                     |
| подготовка научной или творческой работы по теме дисциплины                        | 2                     |
| посещение практических занятий   | 2                     |
| посещение лекций   | 2                     |
| участие в общественно-полезном или культурном мероприятии, связанном с дисциплиной | 2                     |
| <b>Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты</b>                    | <b>Семестр (курс)</b> |
| зачет с оценкой  | 2                     |

Рабочая программа дисциплины «Основы валеологии» составлена:

— в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 54.03.04 Реставрация (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 994)

— на основании учебного плана и карты компетенций основной профессиональной образовательной программы «Реставрация кинофотодокументов» по направлению подготовки 54.03.04 Реставрация

**Составитель(и):**

Е.В. Константинова, доцент кафедры , к.т.н.

**Рецензент(ы):**

А.А.Пшеницын, генеральный директор ООО "Фотолюкс"

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры фотографии и народной художественной культуры

Рабочая программа дисциплины одобрена Советом факультета медиатехнологий

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ОПОП

Е.В. Константинова

Начальник УМУ

С.Л. Филипенкова

**УКАЗАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ИМЕЕТСЯ В НАЛИЧИИ В БИБЛИОТЕКЕ ИНСТИТУТА  
ИЛИ ЭБС**

Заведующий библиотекой Н.Н. Никитина

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Цели и задачи дисциплины

### Цель(и) дисциплины:

- формирование у студентов методологических и теоретических знаний в области физиологии человека и поддержания его психофизического и нравственного здоровья
- освоение знаний о здоровом образе жизни; факторах формирующих и разрушающих здоровье; истории развития современных представлений о валеологии; роли валеологической науки в формировании здоровья общества и человека; о методах и системах сохранения и укрепления здоровья;
- овладение умениями обосновывать место и роль валеологических знаний в практической деятельности людей, в развитии современных технологий; находить и анализировать информацию о новейших достижениях в области валеологии; воспроизводить нужную информацию и противостоять вредным привычкам и пристрастиям;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей студентов в процессе изучения сложных и противоречивых путей развития современных научных взглядов, идей, теорий, концепций, гипотез (здорового образа жизни и систем оздоровления) в ходе работы с различными источниками информации;
- воспитание убежденности в возможности сохранить и укрепить здоровье, необходимости рационального питания, физических упражнений, бережного отношения к собственному здоровью; уважения к мнению пациента при обсуждении валеологических проблем;
- использование приобретенных валеологических знаний и умений в повседневной жизни и профессиональной деятельности для оценки уровня здоровья своего и других людей, выработки рекомендаций по ведению здорового образа жизни.

### Задачи дисциплины:

- ознакомление студента с физиологическими особенностями человеческого организма на основе междисциплинарных знаний;
- систематизация представлений о факторах, формирующих здоровье;
- овладение навыками учета отрицательных факторов, снижающих здоровье;
- формировать осознанное отношение к своему организму;
- расширение арсенала средств оздоровления организма и профилактики заболеваний;
- углубление представлений о валеодиагностике и оказании валеологической помощи в лечении различных заболеваний.
- развивать способность видеть и понимать, что здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье;
- научить применять полученные знания в практической деятельности;
- показать позитивную роль здорового образа жизни для современного человека, необходимость грамотного отношения к собственному здоровью и окружающих людей.
- показать взаимосвязь валеологии с другими отраслями человеческих знаний.

## 1.2. Место и роль дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина основывается на знаниях и умениях, приобретенных в ходе изучения предшествующих дисциплин/прохождения практик и взаимосвязана с параллельно изучаемыми дисциплинами:

*нет предшествующих дисциплин*

Освоение дисциплины необходимо как предшествующее для дисциплин и/или практик:  
Организация добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействие с социально ориентированными НКО

Педагогика и психология

Методика организации работы фотостудии для детей с ограниченными возможностями

Методика преподавания дисциплин дополнительного образования

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Преддипломная практика

### 1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

#### Универсальные компетенции

УК-6 — Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-6.1 — Использует методы планирования и управления своим временем при достижении краткосрочных и долгосрочных целей.

**Знает:** основы гигиены и валеологии и факторы, воздействующих на состояние здоровья, методы их коррекции с оздоровительной целью;

**Умеет:** использовать методы планирования и управления временем с точки зрения его рациональной организации

**Владеет:** приемами рациональной организации жизнедеятельности

УК-6.2 — Выстраивает индивидуальную траекторию саморазвития, профессионального и личностного роста на основе принципов последовательности и систематичности образования в долгосрочной перспективе.

**Знает:** пути достижения саморазвития и личностного роста

**Умеет:** применить теоретические знания

**Владеет:** приемами решения задач профессиональной деятельности, основываясь на саморазвитии

УК-6.3 — Использует приемы саморегуляции и регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях для решения задач профессиональной деятельности.

**Знает:** основы психологических приемов для снижения стрессовых ситуаций

**Умеет:** применить методики стабилизации эмоционального состояния

**Владеет:** методами и приемами саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях

УК-9 — Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

УК-9.1 — Применяет базовые дефектологические знания в социальной и профессиональных сферах.

**Знает:** основные факторы, воздействующих на состояние здоровья, методы их коррекции с оздоровительной целью;

**Умеет:** применять валеологические технологии в собственной жизни и профессиональной деятельности

**Владеет:** базовыми дефектологическими знаниями

УК-9.2 — Использует методы дефектологии и коррекции в профессиональной деятельности.

**Знает:** основные методы дефектологии и коррекции

**Умеет:** определять подходящий метод коррекции

**Владеет:** приемами коррекции профессиональной деятельности

УК-9.3 — Осуществляет деятельность с учетом базовых знаний в области дефектологии.

**Знает:** основные подходы и методы дефектологии

**Умеет:** осуществлять деятельность с учетом базовых знаний в области дефектологии

## 2. СТРУКТУРА, ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В КОМПЕТЕНТНОСТНОМ ФОРМАТЕ

### 2.1. Структура и трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академ. час. / 2 зач.ед.

в том числе: контактная работа: 34,4 час.  
самостоятельная работа: 37,6 час.

| Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты | Семестр (курс) |
|--|----------------|
| зачет с оценкой  | 2              |

Распределение трудоемкости по периодам обучения:

| Семестр                                | 2           | Итого       |
|--|-------------|-------------|
| Лекции                                 | 16          | 16          |
| Практические                           | 16          | 16          |
| Консультации                           | 2           | 2           |
| Самостоятельная работа                 | 29          | 29          |
| Самостоятельная работа во время сессии | 8,6         | 8,6         |
| <b>Итого</b>                           | <b>71,6</b> | <b>71,6</b> |

### 2.2. Содержание учебной дисциплины

#### Тема 1. Введение. Валеология – наука о здоровье и здоровом образе жизни.

Основные цели и задачи курса, его структура и связь с другими дисциплинами в общей системе подготовки специалиста.

#### Тема 2. Происхождение жизни и эволюция живых систем.

Сущность живого и его основные признаки. Уровни организации живой материи. Живая клетка – основа жизни.

Образование органических веществ и зарождение клетки. Теория биохимической эволюции Опарина. Альтернативные гипотезы возникновения жизни: креационизм, самопроизвольного зарождения жизни, стационарного состояния, панспермии. Проблема возникновения жизни на Земле – научный и философский аспекты.

Принцип универсального эволюционизма. Биологический эволюционизм. Принцип биологической эволюции. Эволюционные теории Ламарка и Дарвина. Учение Дарвина и современный постнеодарвинизм. Принципы эволюции, воспроизводства и развития живых систем. Теория биологической эволюции – современный взгляд. Фактор случайности в механизме эволюции. Популяция – основная структурная единица эволюционного процесса. Мутация – основной фактор изменчивости. Процессы микроэволюции на популяционном и внутривидовом уровнях. Соотношение принципа возрастания энтропии и эволюционных процессов в природе. Синтетическая теория эволюции.

#### Тема 3. Клетка.

Клеточная теория. Клетка и ее функции. Строение клетки. Мембранные органеллы. Транспорт веществ через мембраны. Ядро. Цитозоль. Химический состав клетки. ДНК. РНК. Схема биосинтеза белка. Рибосомы и синтез белка. Клеточный цикл. Деление клетки. Механизмы деления клетки.

#### Тема 4. Генетика. Индивидуальные особенности человека

Генетика. Генетические законы наследственности Г.Менделя. Структура и роль молекул ДНК

и РНК. Ген – неделимая дискретная единица наследственности, квант наследственного материала. Механизм передачи наследственной информации при синтезе белка в рибосомах. Квантово-механический характер мутаций. Генная инженерия и клонирование организмов. Клонирование живой клетки. Философские и этические проблемы современной генетики. Генотипические аспекты. Биоритмическая и психофизиологическая характеристика человека.

### **Тема 5. Организм как функциональная система.**

Взаимодействие организма со средой. Объединение внутренней среды организма. Понятие гомеостаза. Функциональное единство организма. Человек. Ткани. Строение и функции тканей: эпителиальной, соединительной, мышечной, нервной. Органы, системы и аппараты органов. Особенности строения, роста и развития человека. Детство - фундамент жизни.

Орган зрения. Преддверно-улитковый орган (орган слуха и равновесия). Орган обоняния. Орган вкуса. Кожа.

Нервная система. Центральная нервная система (ЦНС). Спинной мозг. Головной мозг. Периферическая нервная система. Вегетативная (автономная) нервная система (ВНС). Эндокринный аппарат.

Гипофиз. Щитовидная железа. Надпочечник. Паращитовидные железы. Панкреатические островки. Шишковидное тело. Диффузная нейроэндокринная система (APUD-система). Гомеостаз. Кислотно-основной, окислительно-восстановительный, металло-лигандный, гидрофильно-липофильный, водно-электролитный балансы. Кровеносная система. Кровь. Сердце. Функции сердца. Кровоснабжение тела человека. Функция сосудистой системы. Сердечно-сосудистая система и здоровье. Физическая активность.

Мочеполовой аппарат. Мочевые органы. Половая система. Любовь и секс. Краткий обзор строения, функций женской и мужской половой сферы. Половое созревание и половое поведение подростка, особенности психики подростка. Любовь и взаимоотношение полов.

Физиология репродуктивной системы. Половой цикл человека. Половое поведение в процессе развития человеческой сексуальности. Контрацепция. Защитные методы. Физиологические методы. Болезни, передаваемые половым путем (БППП).

### **Тема 6. Валеологический анализ здоровья и болезни.**

Понятие здоровья. Возрастной аспект здоровья. Болезнь. Состояние организма с достаточными адаптационными возможностями, донологическое, премобильное. Срыв адаптации. Другие классификации переходных состояний. Количественный подход к оценке здоровья. Признаки, по которым следует оценивать здоровье: физическое развитие, резервные возможности, уровень иммунной защиты, наличие хронических, врождённых заболеваний или дефектов развития.

Факторы и проблемы, определяющие здоровье и здоровый образ жизни, влияние окружающей среды, генотип и медицинское обеспечение населения. Условия и образ жизни. Биологическое и социальное в природе человека. Снижение двигательной активности и возрастание нагрузки на мозг современного человека. Комфорт и детренированность. Отрицательное влияние технологии питания и синтезирования пищи на здоровье человека. Блага цивилизации – положительные и отрицательные моменты. Взаимоотношение современного человека с природой.

### **Тема 7. Психологические основы здоровья.**

Интегративные функции нервной системы. Ритмы мозга. Сон и бодрствование. Сознание и мышление. Членораздельная речь. Научение и память. Память краткосрочная и долговременная. Запоминание и тренировка памяти. Мотивации и эмоции. Эмоции. Эмоциональный стресс. Психотравма. Стрессор и понятие новой концепции жизни. Информационный стресс. Психика и современные условия жизни. Психические нагрузки. Адаптация к стрессу. Интеллект и творчество. Боль и ее восприятие.

Психика – как основное свойство мозга в восприятии окружающего мира. Психический процесс. Рефлекс – ответная реакция организма на раздражение. Рефлексы врождённые и приобретённые. Обзор основных теорий формирования психического здоровья. Сознание и подсознание. Врождённые особенности психики. Архетипы. Холодайн. Внутриутробные

факторы воздействия на психику.

Особенности темперамента. Классификация ВНД по Павлову – Гиппократу и Юн-гу. Знание формулы своего темперамента и умение пользоваться им для прогноза поведения, выбора профессии и общественной деятельности. Половые и возрастные психофизиологические особенности человека.

Оздоровляющий психический эффект: дыхательная психотехника и телесная психотерапия, психэкология коллективов. Духовность, как основа здорового образа жизни. Аутотренинг. Средства психотренинга. Уроки аутотренинга. Вещества, действующие на психику человека.

### **Тема 8. Двигательная активность и здоровье**

Опорно-двигательный аппарат. Пассивная часть опорно-двигательного аппарата. Соединения костей. Скелет. Скелет туловища. Череп. Скелет конечностей. Активная часть опорно-двигательного аппарата. Скелетные мышцы. Работоспособность, работа, утомление и отдых. Физическая активность.

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией. Методологические предпосылки и физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательная активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – основные двигательные характеристики

Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую систему, ЦНС, опорно – двигательный аппарат. Принципы физической тренировки: сознательность, активность, систематичность, последовательность, комплексность. Обратимость тренировочных эффектов.

Возрастные особенности двигательной активности (новорожденные, дети первого года жизни, дошкольники, школьники разных возрастов, взрослые). Физиологические принципы закаливания. Физическое развитие детей и подростков. Конституция – совокупность устойчивых морфологических и функциональных свойств организма. Значение генотипа и влияние окружающей среды на конституцию человека.

Осанка. Позвоночный столб и его развитие. Лордозы, кифозы. Наиболее типичные пороки осанки. Сколиоз. Степени сколиоза. Деформация стопы: плоскостопие. Лечебная физкультура при нарушениях осанки и плоскостопии.

### **Тема 9. Отцовство, материнство и детство.**

Семья, её значение в современном обществе. Историческое развитие семьи. Взаимоотношение полов. Физическое воспитание и закаливание детей разных возрастных групп. Роль отца в уходе за ребёнком и его воспитании. Бесплодие мужское и женское. Импотенция. Содержание и формы полового воспитания.

### **Тема 10. Иммуитет и здоровье. Инфекционные болезни и их профилактика**

Понятие об иммунитете. Основоположники иммунитета: Л.Пастер, И.Мечников, П.Эрлих.

Специфические и неспецифические механизмы защиты организма. Факторы риска иммунитета. Снижение иммунных механизмов защиты. Экологические и физические факторы, влияющие на иммунитет. Стресс, гиподинамия и иммунитет. Влияние физической культуры на укрепление иммунных механизмов защиты. Регенерация. Репаративная регенерация. Способы сохранения и укрепления защитных сил организма. Понятие о микробах, патогенные микроорганизмы. Инфекционный процесс, инфекционная болезнь, периоды, механизмы и пути передачи инфекции. Течение инфекционных заболеваний. Источники инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет и прививочное дело.

Наиболее распространённые детские воздушно-капельные инфекции: скарлатина, дифтерия, коклюш, ветряная оспа, корь. Кишечные инфекции и их профилактика.

Кровяные инфекции.

### **Тема 11. Валеологический анализ простудных заболеваний.**

Механизм терморегуляции. Термостабильность. Терморегуляция и условия жизни современного человека. Гигиена одежды, обуви, жилища. КЛЮ – единица теплоизоляции одежды. Валеологические основы закаливания. Методики закаливания. Психологический настрой и принципы закаливания. Закаливание общее и местное. Моржевание.

Валеологический анализ простудных заболеваний. Понятие о простудных и про-студно-инфекционных заболеваниях. Факторы, провоцирующие простудные заболевания. Симптоматика и предупреждение простудных заболеваний. Природные стимуляторы иммунитета. Влияние точечного массажа на органы и системы организма.

Валеологические основы поведения при простудных и простудно-инфекционных заболеваниях.

## **Тема 12. Рациональная организация жизнедеятельности.**

Рациональная организация жизнедеятельности работников умственного труда. Группы работников умственного труда. Характеристика интеллектуального труда: высокий объем информации, гиподинамия, рабочая доминанта ЦНС. Уровень трудоспособности. Работоспособность и ее периоды. Утомление. Внешние признаки разных фаз утомления. Усталость. Соотношение «работа\отдых». Переутомление. Характеристика степени утомления и переутомления. Активный отдых. Работоспособность в течении дня, недели. Влияние на работоспособность воздушно-теплого режима, влажности воздуха, искусственного и естественного освещения помещения, шума, окраски стен, материала мебели.

Планирование и организация рациональной жизнедеятельности: время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня.

Рациональная организация жизнедеятельности школьника и студента.

Работоспособность в течении года. Рациональное использование каникул.

Традиционные методы лечения и оздоровления организма. Воздушные ванны, светолечение, гелиотерапия, водолечение, грязелечение. Фитотерапия. Лекарственные растения и растительные средства. Фитотерапия при лечении заболеваний органов дыхания, пищеварения, мочевого выведения.

### 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Наименование раздела, (отдельной темы)                           | Лекции    | Лекции с использованием ДОТ | Лабораторные работы | Практические занятия | Практические с использованием ДОТ | Индивидуальные занятия | Итого     |
|-------|--|-----------|-----------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------|-----------|
| 1     | Введение. Валеология – наука о здоровье и здоровом образе жизни. | 2         | 0                           | 0                   | 0                    | 0                                 | 0                      | 2         |
| 2     | Происхождение жизни и эволюция живых систем.                     | 0         | 0                           | 0                   | 2                    | 0                                 | 0                      | 2         |
| 3     | Клетка.  | 0         | 0                           | 0                   | 2                    | 0                                 | 0                      | 2         |
| 4     | Генетика. Индивидуальные особенности человека                    | 0         | 0                           | 0                   | 2                    | 0                                 | 0                      | 2         |
| 5     | Организм как функциональная система.                             | 4         | 0                           | 0                   | 0                    | 0                                 | 0                      | 4         |
| 6     | Валеологический анализ здоровья и болезни.                       | 0         | 0                           | 0                   | 2                    | 0                                 | 0                      | 2         |
| 7     | Психологические основы здоровья.                                 | 2         | 0                           | 0                   | 0                    | 0                                 | 0                      | 2         |
| 8     | Двигательная активность и здоровье                               | 2         | 0                           | 0                   | 2                    | 0                                 | 0                      | 4         |
| 9     | Отцовство, материнство и детство.                                | 0         | 0                           | 0                   | 2                    | 0                                 | 0                      | 2         |
| 10    | Иммунитет и здоровье. Инфекционные болезни и их профилактика     | 2         | 0                           | 0                   | 0                    | 0                                 | 0                      | 2         |
| 11    | Валеологический анализ простудных заболеваний.                   | 2         | 0                           | 0                   | 2                    | 0                                 | 0                      | 4         |
| 12    | Рациональная организация жизнедеятельности.                      | 2         | 0                           | 0                   | 2                    | 0                                 | 0                      | 4         |
|       | <b>ВСЕГО</b>   | <b>16</b> | <b>0</b>                    | <b>0</b>            | <b>16</b>            | <b>0</b>                          | <b>0</b>               | <b>32</b> |

### 4. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Лабораторные занятия по дисциплине «Основы валеологии» в соответствии с учебным планом не предусмотрены.

### 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (СЕМИНАРЫ)

| № п/п | Тематика практических занятий (семинаров)                 | Трудоемкость (час.) |
|-------|---|---------------------|
| 1     | Происхождение жизни и эволюция живых систем. Компетенции. | 1,5                 |
| 2     | Клетка. Клеточная теория                                  | 1,5                 |

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 3 | Генетика. Индивидуальные особенности человека | 1,5 |
| 4 | Валеологический анализ здоровья и болезни     | 1,5 |
| 5 | Двигательная активность и здоровье            | 1,5 |
| 6 | Отцовство, материнство и детство              | 1,5 |
| 7 | Валеологический анализ простудных заболеваний | 1,5 |
| 8 | Рациональная организация жизнедеятельности    | 1,5 |

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации с использованием балльно-рейтинговой системы.

Оценочные средства в полном объеме представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Основы валеологии».

Предусмотрены следующие формы и процедуры текущего контроля и промежуточной аттестации:

| Вид(ы) текущего контроля   | Семестр (курс) |
|--|----------------|
| выполнение тестового задания   | 2              |
| выступление на научной конференции по теме дисциплины                              | 2              |
| подготовка доклада с презентацией  | 2              |
| подготовка научной или творческой работы по теме дисциплины                        | 2              |
| посещение практических занятий   | 2              |
| посещение лекций   | 2              |
| участие в общественно-полезном или культурном мероприятии, связанном с дисциплиной | 2              |
| Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты                           | Семестр (курс) |
| зачет с оценкой  | 2              |

### 6.1. Оценочные средства для входного контроля (при наличии)

Входной контроль отсутствует.

### 6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Примерный перечень тем для подготовки докладов (презентаций):

1. Основные положения валеологии.
2. Роль образа жизни и уровня культуры здоровья в состоянии заболеваемости населения.
3. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья.
4. Особенности питания современного человека.
5. Стресс и здоровье.
6. Основы терморегуляции и закаливания.
7. Основные положения хронобиологии.
8. Климато-географические условия и здоровье населения.
9. Антропогенные факторы и их влияние на здоровье.

10. Особенности климата, географических и геологических условий Хабаровского края.
11. Реанимация.
12. Особенности и структура заболеваемости в Хабаровском крае.
13. Роль двигательной активности в эволюционных процессах.
14. Генетическая обусловленность двигательной активности.
15. Понятие о гипокинезии и гиподинамии и их влияние на организм.
16. Особенности влияния физических упражнений на функциональные системы организма человека.
17. Причины возникновения и физиологические механизмы утомления.
18. Субъективные и объективные показатели реакции организма на тренировочную нагрузку.
19. Виды и значение различных видов врачебно – педагогического контроля за занимающимися оздоровительной физической культурой.
20. Определение, характеристика, влияние на организм и методика тренировки: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
21. Рациональное питание.
22. Основные пищевые вещества и их роль в поддержании жизнедеятельности.
23. Понятие о натуральной пище.
24. Анатомо-физиологические особенности ЖКТ человека и рациональное питание.
25. Качественная и количественная полноценность питания (нормы потребления основных питательных веществ, индекс массы тела).
26. Понятие о психике и психических состояниях человека.
27. Понятие о памяти, ее виды.
28. Особенности и функции современной семьи.
29. Подготовка к ответственному супружеству и родительству.
30. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
31. Наиболее социально-значимые заболевания кардио-респираторной системы.
32. Анатомо-физиологические основы ОДА.
33. Наиболее социально – значимые заболевания ОДА.
34. Неотложная помощь при травмах. Понятие о травме.
35. Неотложная помощь при пищевых отравлениях и токсикоинфекциях.
36. Физиологическое действие массажа.

Пример тестового задания:

1. Значение питания в жизни человека:

- а) является основой для полноценного развития и функционирования всех органов и систем;
- б) важнейший компонент здорового образа жизни;
- в) обеспечивает организм энергией, необходимой для жизнедеятельности;
- г) все ответы верны.

2. Неполноценное питание в первую очередь приводит к:

- а) прогрессирующему ожирению;
- б) недостаточному поступлению калорий из своих энергетических резервов;
- в) вялости мышц;
- г) сахарному диабету.

4. Какой должна быть калорийность суточного пищевого рациона?

- а) должна соответствовать энергетическим затратам организма;
- б) должна быть в 2 раза ниже энергетических затрат организма;
- в) должна быть в 1,5 раза выше энергетических затрат организма;
- г) нет верных ответов.

5. Недостаток какого витамина может служить причиной кровоточивости десен, кровоизлияний, болей суставов, анемии?

- а) А;
- б) В;
- в) С;
- г) D.

6. С недостатком каких веществ может быть связано ухудшение зрения?

- а) белков;
- б) жиров;
- в) углеводов;
- г) витамина А.

7. Какова суточная потребность взрослого организма в воде?

- а) 2-2,5 л;
- б) 1-2 л;
- в) 0,5-1 л;
- г) 3-4 л.

8. Какие продукты содержат больше балластных веществ?

- а) растительные продукты;
- б) молочные продукты;
- в) мясные продукты;
- г) все ответы верны.

9. Основным источником кальция являются:

- а) рис;
- б) мясо и мясные изделия;
- в) рыба;
- г) молочные продукты.

10. При недостатке белка наблюдается:

- а) понижение уровня сахара в крови;
- б) расстройства желудочно-кишечного тракта;
- в) усиленное образование жира;
- г) развитие анемии.

11. Употребление овощей и фруктов:

- а) усиливает перистальтику кишечника;
- б) является источником минеральных солей;
- в) выводят избыток глюкозы;
- г) приводят к ожирению.

### **6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Валеология как наука. Предмет валеологии.
2. Связь валеологии с другими науками о человеке – медициной, психологией, анатомией и физиологией, педагогикой.
3. Валеопедагогика как наука о здоровьесоздающем учебно-воспитательном процессе.
4. Понятие о здоровье человека. Его структуре, признаках и значении в жизни человека. Валеологический подход к трактовке
5. Здоровье как культура отношения человека к себе и своему здоровью. Составляющие

этой культуры.

6. Дать характеристику понятию «физическая культура». Зачем валеологу нужно знать анатомию и физиологию человека?
7. Клеточная теория. Основные положения.
8. Органеллы клетки. Строение и функции.
9. Метаболизм в клетке: а) пластический обмен, б) энергетический обмен.
10. Биологически активные вещества в организме, их строение, свойства, функции.
11. Три механизма деления клеток. Охарактеризовать основные стадии.
12. Механизм передачи наследственной информации. Хромосомы, строение, функции.
13. Экологические категории организмов. Биологический вид.
14. Основные гипотезы происхождения жизни на Земле.
15. Строение эукариотической клетки.
16. Строение, свойства и функции белков в клетке и организме.
17. Липиды. Углеводы. Строение, свойства и функции.
18. Нуклеиновые кислоты. Строение, свойства и функции.
19. Химический состав клетки: элементы, молекулы и ионы. Их функции в организме.
20. Экология и здоровье.
21. Здоровый образ жизни и его составляющие.
22. Обмен веществ.
23. Предупреждение травм.
24. Основы анатомии и физиологии пищеварительной системы.
25. Виды современной фитнес-тренировки.
26. Психика и здоровье.
27. Физическая культура и сексуальное здоровье.
28. Биологические основы здоровья человека.
29. Анализ существующих определений здоровья и болезни: достоинства и недостатки.
30. Понятие «нормы» и индивидуальное здоровье.
31. Антропогенные факторы и их влияние на здоровье.
32. Пути энергообеспечения.
33. Витамины.
34. Понятие брака в семейном праве.
35. Медико-биологические основы оздоровительной тренировки.
36. Понятие о гипокинезии и гиподинамии и их влияние на организм.
37. Рациональное питание.
38. Валеологический анализ некоторых систем питания.
39. Управление массой и составом тела.
40. Группы крови и резус-фактор.
41. Основы анатомии и физиологии нервной системы.
42. Половая специфика психики человека.
43. Репродуктивное здоровье и гармония сексуальных отношений.
44. Основы анатомии и физиологии иммунитета и системы крови.
45. Прививки и их виды.
46. Основы анатомии и физиологии.
47. Закаливание.
48. Физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на организм человека.
49. Стресс и здоровье.
50. Строение и функции иммунной системы.
51. Сон и бодрствование. Предупреждение нарушений сна.
52. Аутогенная тренировка как средство психорегуляции.
53. Системы восстановления и повышения работоспособности.
54. Проблема женского и мужского бесплодия.
55. Методы контрацепции.

56. Вредное влияние курения и алкоголя на нервную систему.
57. Понятие самооценки и темперамента.
58. Строение и функции дыхательной системы.
59. Причины и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
60. Причины и профилактика заболеваний.
61. Первая помощь при повреждениях скелета.
62. Кинезиотерапия при заболеваниях внутренних органов.
63. Методы и средства омоложения и закаливания организма.
64. Эмоции.
65. Метеотропные реакции организма.
66. Показание и противопоказания к физическим упражнениям во время беременности.
67. Артериальное давление и исследование пульса.
68. Невроз (виды, профилактика).
69. Психология интимных отношений.
70. Рост и развитие ребенка.
71. Аборт, его социальное, психологическое, биологическое значение и последствия.
72. Оплодотворение и внутриутробное развитие.
73. Строение и функции нервной системы.
74. Интегративные функции нервной системы.
75. Причины и профилактика заболеваний передающихся половым путем.
76. Причины и профилактика заболеваний эндокринной системы.
77. Понятие о психическом здоровье.
78. Вредное влияние алкоголя и никотина на развитие организма человека.

#### 6.4. Балльно-рейтинговая система

Оценка успеваемости с применением балльно-рейтинговой системы заключается в накоплении обучающимися баллов за активное, своевременное и качественное участие в определенных видах учебной деятельности и выполнение учебных заданий в ходе освоения дисциплины.

| Конкретные виды оцениваемой деятельности   | Количество баллов за 1 факт (точку) контроля | Количество фактов (точек) контроля | Баллы (максимум) |
|--|--|------------------------------------|------------------|
| <b>Обязательная аудиторная работа</b>  |  |                                    |                  |
| Посещение практических занятий   | 1  | 8                                  | 8                |
| Посещение лекций   | 1  | 8                                  | 8                |
| <b>Обязательная самостоятельная работа</b>   |  |                                    |                  |
| Подготовка доклада с презентацией  | 14   | 1                                  | 14               |
| Выполнение тестового задания   | 10   | 4                                  | 40               |
| <b>Дополнительная аудиторная и самостоятельная работа (премиальные баллы)</b>      |  |                                    |                  |
| Участие в общественно-полезном или культурном мероприятии, связанном с дисциплиной | 3  | 1                                  | 3                |
| Подготовка научной или творческой работы по теме дисциплины                        | 5  | 1                                  | 5                |
| Выступление на научной конференции по теме дисциплины                              | 5  | 1                                  | 5                |
| ИТОГО в рамках текущего контроля   | 70 баллов                                    |                                    |                  |
| ИТОГО в рамках промежуточной аттестации  | 30 баллов                                    |                                    |                  |
| ВСЕГО по дисциплине за семестр   | 100 баллов                                   |                                    |                  |

Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основе накопленных баллов в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с таблицей:

#### Система оценивания результатов обучения по дисциплине

| Шкала по БРС | Отметка о зачете | Оценка за экзамен, зачет с оценкой |
|--------------|------------------|------------------------------------|
| 85 – 100     | зачтено          | отлично                            |
| 70 – 84      |                  | хорошо                             |
| 56 – 69      |                  | удовлетворительно                  |
| 0 – 55       | не зачтено       | неудовлетворительно                |

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

### 7.1. Литература

1. Вайнер, Эдуард Наумович. Валеология [Текст] : учебник для вузов. Допущено Учебно-методическим объединением по направлению педагогического образования в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов — 10-е изд., стер.. Учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва : Флинта, 2016. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - URL: (дата обращения: 13.04.2022). - Текст: электронный.

<https://ibooks.ru/bookshelf/22718/reading>

### 7.2. Интернет-ресурсы

1. Журнал "Photographer" - [photographer.ru/magazine](http://photographer.ru/magazine)
2. Интернациональный центр фотографии "International Center of Photography" - [www.icp.org](http://www.icp.org)

### 7.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Использование лицензионного программного обеспечения по дисциплине «Основы валеологии» не предусмотрено.

### 7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный каталог библиотеки СПбГИКиТ. <https://www.gukit.ru/lib/catalog>

Электронная библиотечная система «Айбукс-ру». <http://ibooks.ru>

### 7.5. Материально-техническое обеспечение

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|---|--|
| Учебная аудитория   | Рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером и мультимедийным проектором. Рабочие места обучающихся. Доска (интерактивная доска) и/или экран.          |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся                          | Рабочие места обучающихся оборудованные компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду института.    |
| Лаборатория реставрации кинофотодокументов. Монтажная                     | Лабораторное оборудование: интерактивная система Smart Board SBM680iv4, денситометр ДП-1М, склеечные аппараты, паспарту машина ПМДЗ, стол фильмомонтажный РСФ-8. |

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Нормативными методическими документами, с которыми должны быть ознакомлены студенты, являются:

- Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата.
- Положение о самостоятельной работе студентов.
- Положение о фонде оценочных средств компетенций.
- Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения;

Учебно-методическими документами, с которыми должны быть ознакомлены студенты, являются учебный план подготовки бакалавров по направлению Б1.О.27 «Реставрация», данная рабочая программа учебной дисциплины.

Учебными материалами являются опорный конспект, рекомендации по выполнению практических, тестовые задания, контрольные вопросы, а также учебно-методические и информационные материалы, приведенные в данной рабочей программы.

Студентам следует помнить, что основными формами обучения являются лекции, практические занятия и самостоятельная работа. Студентам рекомендуется готовиться к занятиям, заблаговременно изучая литературу по теме каждого занятия.

Перечень и объем литературы, необходимой для изучения дисциплины, определяется программой курса и рекомендациями преподавателя. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом, должна ориентироваться на более глубокое усвоение изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и умение применять теоретические знания на практике. Самостоятельная работа должна носить систематический характер, быть интересной и привлекательной для студента.

Самостоятельная работа студентов является неотъемлемой частью процесса обучения и является средством организации самообразования.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента на экзамене и зачете с оценкой.

Преподаватель читает лекции по темам, предусмотренным учебной программой. Лекции разрабатываются на основе литературы, указанной в рабочей программе и ежегодно корректируются с тем, чтобы включенный в них материал по содержанию и по форме соответствовал требованиям времени.

Чтение лекций должно сопровождаться обсуждением примеров из деловой практики. В ходе лекций преподаватель должен создавать творческую атмосферу.

При изучении дисциплины основной акцент делается на методы активного обучения, которые способствуют формированию знаний, профессиональных умений и навыков будущих специалистов, путем привлечения их к интенсивной познавательной деятельности; активизации мышления участников учебно-воспитательного процесса; проявлению активной позиции учащихся; самостоятельному принятию решений в условиях повышенной мотивации; взаимосвязи преподавателя и студента.

Обязательными составляющими процесса обучения являются средства, методы и способы учебной деятельности, способствующие более эффективному освоению материала студентами:

- использование на занятиях презентаций по разделам и темам дисциплины, подготовленных и преподавателем, и студентами;
- знакомство студентов с научными публикациями по рассматриваемой тематике, с

материалами, представленными профессионалами, фирмами-законодателями на тематических web-сайтах;

- широкое использование мультимедийных средств при проведении практических занятий, электронных опорных конспектов при чтении лекций, предоставление студентам учебной информации на электронных носителях, Интернет-поиск;

- использование новых подходов к контролю, оцениванию достижений студентов, к стимулированию их к самостоятельной творческой деятельности.

Методические рекомендации для преподавателя представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих преподавателю оптимальным образом организовать преподавание данной дисциплины.

Данный комплекс состоит из рекомендаций по проведению лекций, лабораторных занятий, текущего и итогового контроля.

Цель лекционных занятий состоит в рассмотрении теоретических вопросов по дисциплине «Методика преподавания спец.дисциплин» в логически выраженной форме. В состав лекционного курса включаются:

- конспекты лекций, разработанные в соответствии с рабочей программой по данной дисциплине;

- списки учебной литературы, рекомендуемой студентам в качестве основной и дополнительной по темам лекций, приведенной в УМК;

- тесты и задания по отдельным темам лекций для самоконтроля студентов.

В состав практических занятий включаются:

- методика проведения практических занятий, которая включает план проведения практического занятия, объем аудиторных часов, отводимых для освоения материалов по каждой теме;

- краткие методические и практические материалы по каждой теме, позволяющие студенту более глубоко ознакомиться с сущностью обсуждаемых вопросов.

Во время проведения практических занятий (семинаров) по дисциплине преподаватель должен использовать различные методы обучения в соответствии с образовательными целями, опытом и пожеланиями студентов. Изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому практическому занятию и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме.

Формы текущего и итогового контроля включают тесты, позволяющие определить освоение отдельных тем учебной программы.

На консультациях преподаватель помогает студенту выбрать источники информации, которые следует проанализировать, разработать ситуативные примеры, которые должны проиллюстрировать теоретические выводы обучающегося.

Для подготовке к экзамену и зачету с оценкой студент должен успешно подготовиться к устному ответу по темам в соответствии с вопросами, которые включены в рабочую программу.