

Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ **«ВАЛЕОЛОГИЯ»**

Направление подготовки
40.05.01 Юриспруденция (магистратура)

Направленность (профиль) образовательной программы
Гражданское право: Актуальные проблемы правоприменительной практики

Формы обучения
Очно-заочная
Год поступления: 2021

Гатчина
2020

Рабочая программа по дисциплине «*Валеология*» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 40.04.01 Юриспруденция (далее ФГОС ВО), направленность (профиль) подготовки – Гражданское право: Актуальные проблемы правоприменительной практики.

АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчик: доктор медицинских наук, _____ / Светличная Галина Николаевна

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *гуманитарных и социальных дисциплин «26»* августа 2020 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой *ГрПД* _____ / Кузьмин А.В.

Руководитель ОП по направлению подготовки 40.04.01 – Юриспруденция направленность (профиль) подготовки – Гражданское право: Актуальные проблемы правоприменительной практики. _____ / Гольцов В.Б.

Содержание

	с.
1. Пояснительная записка	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	8
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	9
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	13
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	14
8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	15
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
10. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	19
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	20

1. Пояснительная записка

«Валеология» занимает важное место при подготовке магистров по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Цель – сформировать у студентов мотивацию на процесс развития, поддержания, укрепления здоровья людей, средствами здорового образа жизни, активизировать студентов в деле охраны собственного и общественного здоровья; формирование валеологического мышления у будущих врачей в соответствии со стратегией современного здравоохранения, направленной на здоровьесберегающие технологии и первичную профилактику заболеваний.

Задачи:

-формирование у студентов системных знаний по научным основам здорового образа жизни (ЗОЖ) с целью пропаганды ЗОЖ при дальнейшей работе с населением.

- формирование у студентов готовности и способности использовать , знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья человека в сфере профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина «Валеология» участвует в формировании следующей компетенции (следующих компетенций):

Компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности способами ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6. 1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует;	2 этап (2 сем., зач.с оценкой) Знать: основные понятия валеологии; социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни; валеологические факторы здоровья. Уметь: оценивать личностные ресурсы. Навыки/ владеть: навыками формирования установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром.
	ИУК-6. 2 Определяет образовательные потребности и способы совершенствования	2 этап (2 сем., зач.с оценкой) Знать: методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. Уметь: обеспечивать высокий

<p>собственной (в том числе профессиональной) деятельности на основе самооценки;</p>	<p>уровень работоспособности. Навыки/ владеть: навыками формирования рационального режима жизнедеятельности на основе высокого уровня валеологической культуры и приобщения к здоровому образу жизни.</p>
<p>ИУК–6. 3 Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков;</p>	<p>2 этап (2 сем., зач.с оценкой) Знать: методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. Уметь: обеспечивать высокий уровень работоспособности. Навыки/ владеть: навыками сохранения высокого уровня жизнеспособности человека в соответствии с его социальным статусом и уровнем объективно обоснованных профессиональных притязаний.</p>
<p>ИУК–6. 4 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития.</p>	<p>2 этап (2 сем., зач.с оценкой) Знать: факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда. Уметь: планировать и организовывать рациональную жизнедеятельность. Навыки/ владеть: навыками обеспечения и поддержания высокого уровня умственной работоспособности с учетом индивидуального характера ее изменений в течение дня.</p>

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Валеология» является дисциплиной части программы бакалавриата, формируемой участниками образовательных отношений, (вариативная часть) по направлению подготовки 40.04.01 Юриспруденция, направленность (профиль) *Гражданское право: Актуальные проблемы правоприменительной практики*

Шифр компетенции	Индикатор компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция	Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной	Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности способами ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6. 1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует;	Методика преподавания частного права Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья к жизни	-	Производственная практика (Педагогическая практика) Производственная практика (Преддипломная)
	ИУК-6. 2 Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в том числе профессиональной) деятельности на основе самооценки;	Правовая культура юриста Методика преподавания частного права Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья к жизни	-	Производственная практика (Педагогическая практика) Производственная практика (Преддипломная)
	ИУК-6. 3 Выбирает и реализует с	Правовая культура юриста	-	Производственная практика

использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков;	Методика преподавания частного права Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья к жизни		(Педагогическая практика) Производственная практика (Преддипломная)
ИУК-6. 4 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития.	Правовая культура юриста Методика преподавания частного права Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья к жизни	-	Производственная практика (Педагогическая практика) Производственная практика (Преддипломная)

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины «Валеология» составляет 3 зачетные единицы или 108 академических часов.

Семестр		2 семестр
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		108/3
Контактная работа	Лекции	8
	Практические занятия	8
	Лабораторные работы	4
Самостоятельная работа		70
Вид промежуточной аттестации (конт.раб.*/самост. раб.)	Зачет с оценкой	0,25/17,75

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

Распределение часов учебной работы студентов

№	Валеология раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	лекции	практич. занятия	лабор.занятия	самост. работа	
2 семестр							
1.	Предмет«Валеология», направления,цели, задачи.	24	2	2	2	18	Физиология экспериментальная и клиническая. Значение клинической физиологии для практической медицины. Здоровье, как совокупность всех видов благополучия человека– биологического, психического, социального. Наука валеология, объект, методики, цели и задачи исследований. Классификация здоровья. Направления валеологии. Здоровье, болезнь и «третье состояние». Субъективные и объективные

№	Валеология раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	лекции	практич. занятия	лабор. занятия	самост. работа	
							проявления «третьего состояния».
2.	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья	24	2	2	2	18	ЗОЖ – определение. Составляющие зож. Факторы здоровья. Факторы риска. Вредные привычки: табакокурение, приём алкоголя и наркотиков.. Антропогенные факторы, загрязняющие атмосферу. Разновидности антропогенных, факторов загрязняющих гидросферу. Антропогенные факторы, загрязняющие географическую оболочку земли. Повреждающие антропогенно - экологические факторы, обладающие мутагенным, канцерогенным и тератогенным действием.
3	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности.	22	2	2		18	Движение как основное свойство живого. Физиология физического труда. Особенности умственного труда. Гиподинамия (гипокинезия) и здоровье. Значение физической культуры для здоровья. Физиологические

№	Валеология раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	лекции	практич. занятия	лабор. занятия	самост. работа	
	Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Гармония биоритмов и здоровье».						подходы для оценки состояния двигательного аппарата. Понятие о биоритмах, их разновидности. Характеристика циркадианных (околосуточных) ритмов. Инфрадианные ритмы, их характеристика, значение для творчества. Биоритмический цикл – «сон и бодрствование», состояния и фазы у здорового человека. Дефицит сна, последствия. Нарушения сна, влияние на здоровье. Разновидности хронотипов людей, особенности, способы определения.
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на	20	2	2		16	Состав периферической крови. Параметры системы крови. Гемолиз и его виды. Группы крови и здоровье. Оценка состояния здоровья по анализу крови.

№	Валеология раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	лекции	практич. занятия	лабор. занятия	самост. работа	
	здоровье»						Понятие - иммунитет. Виды иммунитета (врожденный, приобретенный и т.д). Органы иммунной системы. Иммунные реакции и состояния. Способы восстановления иммунитета. Иммунитет и сбалансированное питание.
Зачет с оценкой		18		0,25		17,75	
Итого за <u>2</u> семестр		108	8	8,25	4	87,75	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№ темы	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
2 семестр			
1	Проработка теоретического материала по конспектам лекций, рекомендованной литературе, дополнительным источникам информации	18	Консультация преподавателя, устный опрос
2	Подготовка к практическим занятиям: поиск необходимой информации, обработка информации, написание доклада, подготовка к выступлению (дискуссии)	18	Выступление с докладом, презентация, ответы на дискуссионные вопросы, решение ситуационных задач
3	Подготовка к текущему контролю (тестирование и/или написание реферата)	18	Тестирование, защита реферата
4	Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к зачету/экзамену, итоговый тест, написание курсовой работы)	16	Письменный опрос, тестирование, защита курсовой работы
Итого за семестр		70	Зачет с оценкой

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Анастасова Л.П. и др. «Человек и окружающая среда». М.: 1997 г
2. Федорова М.З. и др. «Экология человека» Учебное пособие. М.: 2003
3. Калинова Г.С. "Вопросы здоровья в школьном курсе биологии". М.: 2003
4. Кайма В.Е., "Основы прикладной валеологии". Ростов-на-Дону, 1996
5. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека для учащихся
6. 9 классов средней школы. М., 1989
7. Мансурова С.В. «Здоровье человека и окружающая среда». М.:2007 г.
8. Экология человека. Основные проблемы. - М.: Наука, 1998 г.

9. Литвинова Л.С. «Здоровье человека и окружающая среда». М.: 2007 г.
10. Казначеев В.П. «Очерки теории и практики экологии человека». М., 1986
11. *Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Валеология»*

7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом, представлен в приложении 1.

8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативные правовые акты

1) *нормативный правовой акт*

2) *нормативный правовой акт*

....

б) основная литература:

1. Вайнер Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - 5-е изд. - Москва : Флинта: Наука, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - URL : <https://znanium.com/catalog/product/495887> (дата обращения: 28.07.2020). - Текст : электронный.
2. Семикин Г.И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи: учебное пособие / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, А.С. Миронов. - Москва : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2014. - 111, [5] с. - ISBN 978-5-7038-3927-0. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703839270.html> (дата обращения: 28.07.2020). - Текст : электронный.
3. Прохорова Э.М. Валеология : учебное пособие / Э.М. Прохорова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : ИНФРА-М, 2018. - 253 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - URL : <https://znanium.com/catalog/product/928393> (дата обращения: 28.07.2020). - Текст : электронный.

в) дополнительная литература

1. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. - Санкт-Петербург : Питер, 2006. - 607 с : ил. - (Учебник для вузов). - Гриф УМО. - В пер. - ISBN 5-318-00668-X. - Текст : непосредственный (18 экз.).
2. Секач М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для вузов / М. Ф. Секач ; Моск. открытый социальный ун-т. - 2-е изд. - Москва : Академический проект : Гаудеамус, 2005. - 192 с. - (Gaudeamus). - Гриф МО. - ISBN 5-8291-0505-5. - ISBN 5-98426-025-5. - Текст : непосредственный (34 экз.).
3. Прохорова Э.М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 110 с. - (Библиотека малых словарей 'ИНФРА-М'). - ISBN 978-5-16-013211-2. - URL : <https://znanium.com/catalog/product/1021372> (дата обращения: 28.07.2020). - Текст : электронный.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету с оценкой.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия и отчетов по лабораторным работам включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и зачету рекомендуется систематизировать знания, изображая их в табличном, графическом или схематичном виде. Это позволит установить взаимосвязь изучаемых явлений, упростит задачу запоминания материала, облегчит процесс практического применения полученных знаний.

Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков. При подготовке к практическому занятию следует заблаговременно обеспечить наличие необходимо для данного занятия материала, самостоятельно повторить ранее изученные темы.

Для успешного освоения дисциплины важным является умение работать с терминами и их определениями. Для работы с терминологией эффективным является использование как учебной и научной литературы, так и юридических и философских словарей.

Работа с терминами может осуществляться как в форме составления собственных тематических словариков для удобства и скорости поиска

необходимого термина. С этой целью необходимо каждый новый встречающийся термин записывать и во время подготовки к семинарским и практическим занятиям указывать соответствующее определение. В случае возникновения сложности выбора определения из имеющегося объема в рамках научного знания необходимо задавать вопросы преподавателю в рамках лекционных и практических занятий.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине «Валеология» включают в себя следующие виды занятий:

- **интерактивные лекции**, предполагают использование метода проблемного изложения. При таком подходе лекция становится похожей на диалог, преподавание имитирует исследовательский процесс (выдвигаются первоначально несколько ключевых постулатов по теме лекции, изложение выстраивается по принципу самостоятельного анализа и обобщения студентами учебного материала). Эта методика позволяет заинтересовать студента, вовлечь его в процесс обучения. Противоречия научного познания раскрываются посредством постановки проблемы. Учебная проблема и проблемная ситуация являются основными структурными компонентами проблемного обучения. Перед началом изучения определенной темы курса ставится перед студентами проблемный вопрос или дается проблемное задание. Стимулируя разрешение проблемы, преподаватель снимает противоречия между имеющимся ее пониманием и требуемыми от студента знаниями. Эффективность такого метода в том, что отдельные проблемы могут подниматься самими студентами. Главный успех данного метода в том, что преподаватель добивается от аудитории «самостоятельного решения» поставленной проблемы. Организация проблемного обучения представляется достаточно сложной, требует значительной подготовки лектора. Однако на начальном этапе использования этого метода его можно внедрять в структуру готовых, ранее разработанных лекций, практических занятий как дополнение.

- **групповые дискуссии**, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Валеология» представлены в ФОММ.

При подготовке к промежуточному или итоговому тестированию необходимо изучить теоретический и практический материал. Тестовые задания (с перечнем возможных вариантов ответов, среди которых хотя бы один ответ является неверным) обеспечивают структурность мышления, вынужденного выбрать из предложенных вариантов ответ все правильные варианты. Тестовые задания на установления соответствия подразумевают

необходимость проявления не только знания учебного материала, но и умения применять правила формальной логики. Тестовые задания на упорядочение направлены на установление логической последовательности рассматриваемых явлений (времени существования явлений, расположения структурных элементов правовых документов и т.п.).

Эффективным способом для подготовки к тестированию является работа обучающегося по решению тестовых заданий, предоставленных для самостоятельной работы. Также при подготовке к такой форме контроля знаний, как решение тестовых заданий, следует самостоятельно попытаться проработать рассматриваемые в дисциплине вопросы в форме составления тестовых заданий.

При подготовке к зачету с оценкой следует иметь в виду, что он является итоговой формой контроля по изучению данной учебной дисциплины. Зачет с оценкой подразумевает максимальную концентрацию знаний и умений, предполагающих полное изучение материала дисциплины.

Зачет с оценкой проводится в форме устного собеседования и выполнения практико-ориентированного задания.

Решение преподавателя об итоговой оценке принимается по результатам устного ответа и выполненного практико-ориентированного задания, в зависимости от шкалы оценки.

Работа с печатными изданиями для обучающегося может быть связана с трудностями в области доступа к современной научной печатной литературе. В связи с развитием научно-технического прогресса в такой ситуации надлежит воспользоваться материалами, находящимися в открытом доступе сети Internet. Также необходимо учитывать, что по состоянию на сегодняшний день многие справочные правовые системы содержат не только текст нормативных актов, но и научные статьи по различным вопросам (например, СПС «Консультант Плюс»). Одновременно следует обратить свое внимание на публичные библиотеки, предоставляющие возможность доступа к электронным версиям печатных источников.

В силу кратковременности изучения и значительного объема данной учебной дисциплины кафедра настоятельно рекомендует систематически, а не эпизодически работать над изучением курса.

10. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программное обеспечение:

Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);

Пакет офисных программ (Microsoft Office *Проприетарная*);

Архиватор(7-Zip *GNU Lesser General Public License*)

Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);

Интерпретатор HTML кода, а также другие языки разметки web-страниц (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Антивирус (Касперский Open Space Security *Проприетарная*).

Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

Информационные справочные системы:

1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL.

**11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине
(модулю)**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 3	1
2.	Технические средства обучения:	
	доска аудиторная	1
	доска интерактивная	1
	персональный компьютер с программным обеспечением	1
	проектор	1
3.	Специализированные аудитории:	
	Межкафедральная лаборатория информационной безопасности/ Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 11	1
4.	Технические средства обучения:	
	доска аудиторная	1
	персональный компьютер с программным обеспечением	16
5.	Специализированные аудитории:	
	Учебный зал судебных заседаний / Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №38	1
6.	Технические средства обучения:	
	персональный компьютер с программным обеспечением	1
	экран переносной	1
	проектор	1