

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

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации



В.Н. Чумаков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ВАЛЕОЛОГИЯ»**

Направление подготовки  
**43.03.01 - Сервис**  
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Сервис в индустрии питания и гостеприимства

Форма обучения  
очная

Гатчина  
2023

Рабочая программа по дисциплине «Валеология» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.01 – Сервис, образовательной программы - Сервис в индустрии питания и гостеприимства.

.

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик:

Доцент кафедры социальной работы



Сипунова Н.В.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной работы  
28.08.2023 г. Протокол №1.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующий кафедрой



/ Сипунова Н.В.

Руководитель ОП



/ Заборовская О.В.

## Содержание

	с.
1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
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.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
7. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Валеология»	10
7. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	13
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.....	18
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления.....	18

## 1. Пояснительная записка

Курс «Валеология» занимает важное место при подготовке бакалавров по направлению 43.03.01 – Сервис, образовательной программы – Организация услуг гостеприимства и общественного питания.

Одной из центральных проблем совершенствования индустрии социально-культурного сервиса различных направлений, как одной из ведущих отраслей социально-экономического развития нашего государства, является проблемы подготовки квалифицированных кадров. Поэтому, валеологическое образование, знание основ валеологии, формирования, сохранения здоровья человека, а также основ здорового образа жизни, создание здоровьесберегающих условий и внедрения этих технологий, является неотъемлемой составляющей высшего профессионального образования работников сферы общественного питания и гостеприимства предприятий сервиса.

Целью освоения дисциплины «Валеология» является формирование системного образования и мышления по вопросам валеологии у специалистов сервиса общественного питания и гостеприимства.

Для реализации поставленной цели и успешного изучения дисциплины предстоит решить ряд учебных задач.

Задачи дисциплины:

1. Изучить теоретические и методологические принципы валеологии, валеологического образования;
2. Освоить методы мониторинга здоровья;
3. Освоить основы формирования культуры здоровья;
4. Овладеть элементарными методами самодиагностики, самопознания и самокоррекции;
5. Сформировать систему знаний здорового образа жизни;
6. Изучить здоровьесберегающие режимы человека, способы внедрения здоровьесберегающих условий и технологий.

Полученные знания позволят студентам в последующем повысить качества своей деятельности и эффективно применять приобретенные знания, умения и навыки в своей разнообразной, многофункциональной работе.

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

Дисциплина Б1.О.15. «Валеология» участвует в формировании следующих компетенции:

Компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
<b>УК-6 –</b> Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1 –</b> использует валеологические знания о процессах саморазвития и непрерывного образования при планировании профессиональной деятельности	<b>Знания:</b> представлений о процессах саморазвития и непрерывного образования с позиций валеологического подхода <b>Умения:</b> применять понятийно-категориальный аппарат валеологии при определении потребностей в саморазвитии и его направлений. <b>Навыки:</b> владения методиками повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов для обеспечения реализации траектории саморазвития в процессе планирования профессиональной деятельности;
<b>УК-7 –</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.2 –</b> валеологические знания о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знания:</b> Основ валеологического подхода к поддержке здорового образа жизни, профилактике заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Умения:</b> Формировать личную валеологическую программу сохранения здоровья, профилактики заболеваний при организации социальной и профессиональной деятельности; Вести пропаганду здорового образа жизни <b>Навыки:</b> выполнения валеологической программы соблюдения здорового образа жизни и мер профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.15 «Валеология» является общекультурной компетенцией обязательной дисциплиной вариативной части для подготовки студентов по направлению 43.03.01 – *Сервис, образовательной программы – Организация услуг гостеприимства и общественного питания.*

Шифр 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	Физическая культура и спорт	Менеджмент и маркетинг	Менеджмент и маркетинг
УК-7	Физическая культура и спорт	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

### 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 Б1.О.15 «Валеология» является общекультурной компетенцией обязательной дисциплиной вариативной части для подготовки студентов по направлению 43.03.01 – *Сервис, образовательной программы – Организация услуг гостеприимства и общественного питания.* «Валеология» составляет 3 зачетных единиц или 108 академических часа.

Семестр		№ 3 семестра	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		108/3	108/3
Контактная работа	Лекции	16	16
	Практические занятия	16	16
	Лабораторные работы	16	16
Самостоятельная работа		51	51
Вид промежуточной аттестации (конт. раб. / самост. раб.)	зачет	0,25/8,75	9

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

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	Контактная работа				
			лекции	практич. занятия	лабор. занятия	самост. работа	
3 семестр							
1.	Теоретико-методологические аспект валеологии	12	2	2	2	6	Исторические аспекты валеологии. Предмет, задачи, цели валеологии. Основные понятия валеологии. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. Состояние здоровья населения России.
2.	Валеологический анализ факторов здоровья	12	2	2	2	6	Понятие о здоровье. Виды здоровья. Валеологический анализ генетических факторов здоровья. Анализ состояния окружающей среды, как фактор влияющий на состояние здоровья. Медицинское обеспечение. Условия и образ жизни как факторы, влияющие на состояние здоровья. Критерии оценки здоровья.
3.	Образ жизни как фактор, влияющий на здоровье	12	2	2	2	6	Образ и условия жизни. Категории образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Структура ЗОЖ. Биосоциальные критерии определения эффективности ЗОЖ. Здоровьесберегающие технологии. Государственная политика в области здоровьесбережения.
4.	Питание как фактор, влияющий на здоровье	15	2	2	2	9	Питание и пищеварение. Белки, жиры, углеводы и их роль в питании человека.

							Роль воды в процессе обмена веществ. Теории питания. Основные принципы рационального питания. Государственная политика в области здорового питания населения. Расчет суточной калорийности и составление индивидуального рациона питания.
5.	Двигательная активность как фактор, влияющий на здоровье	12	2	2	2	6	Понятие о двигательной активности. Суточные и недельные нормы двигательной активности. Мотивация и целенаправленность в занятиях физической культурой. Основные направления использования средств физической культуры. Структура и содержание самостоятельного тренировочного занятия. Оздоровительные технологии. Оценка уровня двигательной активности. Составление индивидуального плана оздоровительной тренировки.
6.	Психологические основы здоровья	12	2	2	2	6	Критерии психического здоровья. Принципы тренировки психических возможностей. Физиологические основы памяти. Эмоции и здоровье. Индивидуально-типологические особенности личности и здоровье. Возрастные и половые психофизиологические особенности человека. Основы знаний методов и практик самодиагностики и саморегуляции.
7.	Биоритмология. Биоритмы и их влияние на здоровье и жизнедеятельность	12	2	2	2	6	Понятие о биоритмах. Основные биоритмы. Теории биоритмов. Влияние несоблюдения биоритмов на



	человека						здоровье человека. Хронотипы и их характеристика. Расчет физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов. Расчет совместимости по биоритмам.
8.	Первая помощь						Понятие о первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи. Оказание первой помощи.
Зачет		9	0,25			8,75	
Итого за 3 семестр		108	16	16,2 5	16	59, 75	

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

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля*
1.	Проработка теоретического материала по конспектам лекций, рекомендованной литературе, дополнительным источникам информации	17	Консультация преподавателя, устное собеседование
2.	Подготовка к практическим занятиям: поиск необходимой информации, обработка информации, написание доклада, подготовка к выступлению (дискуссии)	17	Выступление с докладом, презентация, ответы на дискуссионные вопросы
3.	Подготовка к текущему контролю (тестирование и/или написание реферата)	17	Тесты, рефераты
4.	Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к зачету, итоговый тест)	8,75	Устное собеседование, тестирование

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

1. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 307 с.  
<https://www.book.ru/book/931417>

3. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебный практикум/Вайнер Э. Н., Волынская Е. В., 2-е изд. - Москва : Флинта, 2012. - 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/331822>

2. Прохорова, Э. М. Валеология: учебное пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/13650. - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1911860>

## **7. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Валеология»**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека
3. Здоровье обучающегося, его составляющие
4. Здоровый образ жизни обучающегося
5. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ
6. Режим труда и отдыха
7. Организация сна.
8. Организация режима питания.
9. Организация двигательной активности.
10. Личная гигиена и закаливание (воздушные ванны, солнце, вода).
11. Профилактика вредных привычек
12. Критерии эффективности использования ЗОЖ
13. Наследственность и ее влияние на здоровье
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ
15. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.
16. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся.
17. Изменение состояния организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения.
18. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
19. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
20. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
21. Индивидуальная норма здоровья и её составляющие.
22. Роль различных факторов в укреплении здоровья.

## 23. Факторы риска, отрицательно влияющие на здоровье

### Примерные тестовые задания:

1. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность
  - a. жиры и углеводы
  - b. вода, белки, жиры и углеводы
  - c. белки, жиры, углеводы
  - d. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. Какие пищевые вещества выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток?  
Выберите один ответ:
  - a. углеводы
  - b. минеральные вещества
  - c. белки
  - d. жиры
3. Важнейшим средством профилактики негативных последствий от факторов окружающей среды является:
  - a. занятия физическими упражнениями
  - b. закаливание
  - c. утренняя гимнастика
  - d. все варианты верны
4. Одним из важнейших направлений профилактики, является:
  - a. охрана окружающей среды
  - b. здоровый образ жизни
  - c. экологическая безопасность
  - d. вакцинация
5. Здоровый образ жизни включает в себя:
  - a. все варианты верны
  - b. доступность квалифицированной медицинской помощи
  - c. охрану окружающей среды
  - d. улучшение условий труда
6. Что такое двигательная активность?
  - a. Занятие физической культурой и спортом
  - b. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
  - c. Количество движений, необходимых для работы организма
  - d. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
7. Что такое личная гигиена?
  - a. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
  - b. Правила ухода за телом, кожей, зубами
  - c. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

d. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

8. Здоровье – это состояние полного...

a. социального благополучия

b. все варианты верны

c. духовного благополучия

d. физического благополучия

9. Главное условие поддержание здоровья?

a. занятия физической культурой и спортом

b. здоровый образ жизни

c. гомеостаз

d. все ответы верны

10. Что такое закаливание?

a. Перечень процедур для воздействия на организм холода

b. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

c. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

d. Купание в зимнее время

11. Здоровый образ жизни – это ...

a. Занятия физической культурой

b. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

c. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

d. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

12. Что такое витамины?

a. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания

b. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

c. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов

d. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма

13. Назовите основные двигательные качества

a. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила

b. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

c. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

d. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

14. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- a. биологические
  - b. окружающая среда
  - c. служба здоровья
  - d. индивидуальный образ жизни
  - e. наследственность
15. Что такое режим дня?
- a. строгое соблюдение определенных правил
  - b. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
  - c. порядок выполнения повседневных дел
  - d. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
16. Какие компоненты здоровья принято выделять?
- a. соматический, физический, психический и нравственный
  - b. двигательный и социальный
  - c. все варианты верны
  - d. соматический, физический и психический
17. Что не допускает здоровый образ жизни?
- a. употребление алкоголя
  - b. все варианты верны
  - c. занятие спортом высших достижений
  - d. употребление лекарственных препаратов
18. Что такое рациональное питание?
- a. питание с определенным соотношением питательных веществ
  - b. питание, распределенное по времени принятия пищи
  - c. питание с учетом потребностей организма
  - d. питание набором определенных продуктов

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

1. **нормативно-правовые акты:**
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) (с изм. от 01.07.2020).
3. Федеральный закон №323-ФЗ «Об основах охраны граждан в РФ», от 23 ноября 2011 г.
4. Постановление правительства № 26 «Об утверждении региональной программы Ленинградской области «Укрепление общественного здоровья», от 29 января 2020 г.
5. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477н (ред. от 07.11.2012) "Об утверждении перечня состояний, при которых

оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.05.2012 N 24183)

## **2. основная литература:**

1. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 307 с.  
<https://www.book.ru/book/931417>
2. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебный практикум/Вайнер Э. Н., Волынская Е. В., 2-е изд. - Москва : Флинта, 2012. - 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/331822>
3. Прохорова, Э. М. Валеология: учебное пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/13650. - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1911860>

## **3. дополнительная литература:**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513369>
2. Анохин П.К., Условные вопросы теории функциональных систем. Наука, М, 1980, 196 с.
3. Безруких М.М., Здоровьесберегающая школа, РАО, М, 2005.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье, М.1990.
5. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа
6. Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для вузов / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00638-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511669>
7. Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика СПб, 2015.  
Диабет - СПб: Из-во «Диля», 2016.- 256 с.
8. Дубровский В.И. Валеология – здоровый образ жизни - м: Retorika-A: Флинта, 2007,-375 с.
9. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518549>

10. Колбанов В.В. Валеологический практикум СПб:СПб АППО,2007-198 с.
11. Митева И.Ю. Курс управления стрессом.- М.,2017
12. Неумывакен И.П. Позвоночник. Мифы и реальность.- СПб: Из-во «Диля», 2016.- 272 с.
13. Никифоров Г.С. Психология здоровья. /Г.С. Никифорова - СПб, 2003-606 с.
14. Оксинойд К.Э. Управление социальным развитием организма / Учебное пособие – М.: Флинта: МПСИ, 2007.
15. Прохорова, Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 110 с. — (Библиотека малых словарей «ИНФРА-М»). - ISBN 978-5-16-013211-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1842540>
16. Самоукина Н.В. Синдром профессионального выгорания/ по материалам интернет сайтов.
17. Сапова Н.И., Скворцова М.Б., Слуцкая Е.Г., Шумкова П.Н. Здоровье населения как фактор социально-экономического развития региона. /Е.Г. Слцкого - СПб: ИРЭ РАН,ин-т «Северо-Запад», 2007. - 80 с.
18. Светличная Г.Н. Основы доврачебной медицинской помощи в схемах и рисунках. Метод. Пособие для студентов всех форм обучения 3-е. перераб. и доп. Гатчина, Изд. ГИЭЖПТ, 2016. 40 с.
19. Серова И.А. Философия здоровья. Учебное пособие для студентов медицинских и фармацевтических вузов, Пермь, 2002-108 с.
20. Форманюк Т.В. Синдром профессионального выгорания как показатель профессиональной дезаринтации./ Ж.Вопросы психологии 1994 №6, 17-24
21. Шевцова Н.С., и др. Стандарты качества окружающей среды: Учебное пособие / Ясовеева М.Г. -15 Москва :НИЦ ИНФРА-М, Нов. знание, 2015. - 156 с. <https://new.znanium.com/read?id=288866>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.rosminzdrav.ru/>
2. Всемирная организация здравоохранения // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.who.int/ru/>
3. Фонд социального страхования Российской Федерации // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.fss.ru/>

4. Электронно-библиотечная система Znanium.com// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Агентство социальной информации// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.asi.org.ru>

## **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.

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 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.

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

Зачет проводится в форме устного собеседования и выполнения письменного задания, либо теста.

Решение преподавателя об итоговой оценке принимается по результатам устного ответа и выполненного письменного (тестового) 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:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows XP, 7, 8.X *Проприетарная*);
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office Professional 7 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);
- 4) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

### Информационные справочные системы:

- 1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;
- 2) Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

## **11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	1
	Межкафедральная лаборатория сервисных и социальных технологий / Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	1
2.	Технические средства обучения:	

мультимедийный проектор		1
компьютер с программным обеспечением		1
экран настенный		1
3.	Специализированные аудитории:	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы		1
4.	Технические средства обучения:	
Компьютер с программным обеспечением		17
Пакет учебно-научных фильмов по ЗОЖ		1
Пакет учебно-научных фильмов по ОПП		1
Тематические плакаты,		3
Манекен для СЛР		1
Наглядные пособия,		5
Раздаточный материал		По кол-ву студентов
Набор мед. оборудования (ростомер, напольные весы, тонометр, секундомер, динамометр, сантиметровая лента,		1
Наборы для оказания ПП (бинты, аптечка, жгуты, лангеты, шины)		5