

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

Институт гражданской защиты

Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор Института
гражданской защиты**

Малкин В.Ю.



2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ»

По направлению подготовки 47.03.01 Философия
Профиль подготовки «Философия»

Луганск - 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Философия здоровья» по направлению подготовки 47.03.01 Философия – 50с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Философия здоровья» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 47.03.01 Философия утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 966.

СОСТАВИТЕЛЬ:

д-р. филос. наук, профессор кафедры физической реабилитации

 Ю.Н. Мечетный

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» 04 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой физической реабилитации

 Ю.Н. Мечетный

Переутверждена: « » 20 г., протокол №

Согласована:

Директор Института философии

 П.П. Скляр

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии Института гражданской защиты «25» 04 2025 г., протокол № 8

Председатель учебно-методической комиссии
Института гражданской защиты

 Д.В. Михайлов

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – изучить основные методологические подходы валеологических основ и факторов здоровья человека, профилактики, реабилитации, здорового образа жизни (ЗОЖ): изучить составляющие здоровья, их предмет, функции и структуру, историю становления и развития этих направлений знаний. Изучить понятие науки философии здоровья, ее основные разделы, изучить основные концепции и ведущие Валеологические методики, используемые в профилактики и реабилитации физических и психофизиологических расстройств.

Задачи:

формирование общекультурных и профессиональных компетенций владением основными методами организации безопасности жизнедеятельности людей, их защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, иных ситуаций в туристской деятельности;

овладение студентами научными знаниями и практическими навыками использовать ценностный потенциал физической культуры, средства и методы рекреационной двигательной деятельности при проектировании и реализации спортивно-оздоровительных услуг для различного контингента потребителей в сфере туристической индустрии.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Философия здоровья» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания общей теории здоровья, понятийного аппарата валеологии и общей патологии; умения использовать общие методы оценки здоровья индивида, навыки владения методиками исследования и оценки физического развития. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин базовой школы: «Общая теория здоровья», «Анатомия и физиология человека», и служит основой для освоения дисциплин «Человек как философская проблема», «Философские проблемы психоанализа».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Ставит цели и определяет задачи собственной деятельности на перспективу с учетом условий, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и	знать: инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. уметь:

	требований рынка труда, а также рационально распределяет своё время для решения задач с учетом приоритетности	определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения владеть: основными возможностями и инструментами непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.4. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;	знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; владеть: нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	51	12
Лекции	34	8
Семинарские занятия	-	
Практические занятия	17	4
Лабораторные работы	-	
Курсовая работа (курсовой проект)	-	
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.)	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	57	96
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Введение в философию здоровья (валеософию). Короткий исторический обзор развития ФЗ валеософии. Методологични основы ФЗ. Объект ФЗ, задачи, направления развития

Тема 2. Здоровье. Общие положения о здоровье. Переходные состояния организма. Человек телесный. Телесный мир природы и тело человека: родство и противопоставление. Соответствие человеческого тела реальностям пространственно-временного континуума и требованиям окружающей среды: географической, экологической, социальной.

Тема 3. Философия физического здоровья. История вопроса. Современные научные достижения. Репродуктивные возможности. Философия здоровья от рождения к преклонному возрасту. Философия смерти тела.

Тема 4. Чрезвычайные физические возможности человека. Возможности мозга, регенерация тканей, борьба, с инфекционным поражением, голодание, закаливание, стресс-реакции.

Тема 5. Образ жизни и здоровье. Образ жизни как интегральная валео-философская категория. Движение, питание, работа, отдых, сон, творчество, общение, как составляющие образа жизни.

Образ жизни как поток жизнетворчества. Основные тренды современной жизни: трудовой, предпринимательский, нетрудовой, паразитический, независимый, смешанный.

Материальное богатство. Человек в мире товаров, денег, капитала, собственности. Энергетика вещей и денег и энергетика человека. "Иметь или быть?" (Э.Фромм).

Противоречивость постулата о безграничном росте материальных потребностей. Материальная бедность. Качество жизни, неутилитарный характер его показателей. Духовное богатство. Сознательная бедность как добровольное ограничение материальных потребностей с целью духовного роста.

Тема 6. Психическое здоровье человека. Пути сохранения психического здоровья. Эмоциональная сфера человека, ее регуляция. Психотипы. Патологические акцентуации характера. Темперамент, неврозы, психозы. Зависимости и вредные привычки.

Тема 7. Сознание и мышление. Сознание - одна из центральных категорий философии и валеологии. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Несознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке. Сознание как целостная система, основные элементы этой системы. Мозг и сознание. Мышление как процесс и форма объединения действительности. Мышление как поток сознания. Способы умственной деятельности. Сознание и межполушарная асимметрия мозга. Специфика лево- и правополушарного мышления и поведения. Тупик сознания: "нулевое сознание", "разорванное" сознание, раздвоенное сознание, "антисознание", псевдосознание, сознание в "красоте".

Тема 8. Пространство. Пространство как философская категория. Мир как пространственно-временной континуум. Пространство как объект научного исследования. Пространство концептуальное. Евклидова и неевклидова геометрия пространства. Мега, макро- и микропространство. Концепция "вложенности" пространств. Роль пространства в воссоздании и стойкости энергетических структур и физических форм жизни. Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное. Валеофилософские аспекты жизненного пространства человека. Ответственность за жизненное пространство. Очистка и оформление пространства жизни. Пространство и свобода. Целебные силы пространства.

Тема 9. Время и темпоральные проблемы жизни. Категории "время" и "вечность", их соотношение. Основные концепции времени: статическая, динамическая, субстанциональная, реляционная.

Характеристики времени. Термодинамическая, космологическая и психологическая концепции времени. Идея вечности как идея преодоления времени (Н.Ф.Федоров). Оборотно ли время? (Л.Больцман). Время и энергия. "Поток" времени и его активные свойства (Н.А.Козырев). Общая теория хронального поля А.Вейника.

Биологическое время. Концепция "дления" В.И.Вернадского. Время и жизнь. Время, ритмы, циклы. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека. Симфония биологических ритмов человека.

Время истории. Интенсивность и "плотность" времени истории как факторы здоровья и долголетия человека.

Тема 10. Энергии и энтропия. Энергетика здоровья. Энергия, энтропия, негэнтропия: суть понятий. Взаимопревращение материи и энергии. Законы энергоэнтропии. Формирование энергоэнтропийной картины жизни (Р.Ю.Майер, В.Томсон, Г.Гельмгольц, С.Подолинский, Л.Больцман, В.Оствальд, К.Темирязов и др.).

Человек как сложная многоконтурная, биорезонансная, биологически активная, информационно энергетическая система. Энергетические центры и меридианы, биологически активные точки. Энергетический "кокон" человека.

Тема 11. Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье. Информация: истоки и смысл понятия. Информация как свидетельство фундаментальной взаимосвязи и нераздельной слитной Вселенной. Информационная, "семантическая" Вселенная в философской ретроспективе: "нус" Анаксагора, "логос" Гераклита, "мир идей" Платона, дух" Гегеля, "потoki сознания" У.Джеймса, "космическое сознание" Бекка, "семантические поля" и "семантическая Вселенная" Налимова.

Информационное поле Земли. Персонифицированное (связанное с отдельным человеком) проявление "семантической Вселенной".

Информация и жизнь. Генетическая информация. Информация и эволюция. Человек в информационных потоках. Здоровье и информация.

Тема 12. Духовное измерение человека. Феномен духа, духовности. Одухотворение живого космоса древними. Философские подходы к проблеме духа: объективный рационализм, антропологический, интенциональный (дух - сфера человеческого "царства ценностей" (М.Шелер). Духовное и душевное. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми.

Духовность как связывающая "сеть" всего сущего, его основа и смысл. Духовное как человеческое стремление к более высокому, через преодоление своей природы, как творение человеком своей новой более совершенной сути.

Тема 13. Человек и эволюция. Человек в эволюционном измерении, космопланетарные факторы эволюции человека. Дарвинизм как ядро биолого-адаптационной парадигмы эволюции человека. Взаимодействие человека с природой как важнейший фактор его эволюции. Эволюционные скачки и процессы микроэволюции.

Болезни как механизм микроэволюции, приспособления человека к природе и средство управления человеком со стороны природы.

Эволюция человека в контексте эволюции человеческого общества. Биологическая эволюция и техносоциальный субстрат развития человека.

Виртуальная реальность и проблемы развития естественного потенциала человека. Парадоксы эволюции человека.

Тема 14. Ценностно-смысловая основа человеческой жизни. Ценностные основы духовного мира человека: поиски смысла жизни, нравственность, идеалы и цели. Регулятивная роль идеалов и ценностей.

"Этический закон" внутри нас (И.Кант). Записан ли "этический закон" в геноме человека?

Роль моральных кодексов в сохранении человека как биологического, социального и духовного существа. Нравственность и здоровье. Проявление нравственности человека в его активности и поведении.

Смысл жизни и его эволюционные антропо-космо-биосферо-центричные ориентиры. Смысл жизненных ценностей: жизнь и гармония, совесть и справедливость, любовь и счастье, свобода, познание, творчество.

Тема 15. Личность и ее мир. Личность - индивидуальность - общность. Естественно природный потенциал; образование и самообразование, воспитание и самовоспитание личности. Свобода, независимость и ответственность личности.

Личностные альтернативы, выбор и свобода воли. Судьба. Человеческие состояния (отчуждение, страх, тоска, одиночество, агрессивность и др.) как валеофилософские проблемы. Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоления.

Любовь как познание мира, сила социального единения, образ жизни и развитие человека. Любовь как истина жизни. Мир любви и "порядок любви" (М.Шелер). Любовь как жизненный порыв и эволюционная сила. Биоэнергетика любви. Любовь к "ближнему" и любовь к "дальному". "Космическая" любовь. Духовные пары.

Тема 16. Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру. Этнос и его экосистема. Биоэнергетика этногенеза.. Генотип и этнотип. Факторы здоровья этносов: состояние естественной среды, социально исторические особенности развития народов, демографическая структура, специфика национальной психологии, национальные традиции, обычаи, и т. д. Валеологические этнокатастрофы и проблемы валеологической реабилитации этнических общностей. Этновалеофилософия. Этновалеология и этнопедагогика.

Тема 17. Культура и валеокультура. Культура, ее структура и функции. Материальная и духовная культура. Валеокультура как проявление уникального бытия и творчества народов. Биосферная концепция культуры (В.И.Вернадский, А. Л Чижевский). Биогенная и техногенная культуры. Перспективы ноогенной культуры.

Многообразие национальных валеокультур, общее и специфически особенное в них. Российская валеокультура: от волхвов к современным оздоровительным системам.

Искусство в валеофилософском измерении. Энергетика и духовность искусства, их связь со здоровьем человека. Разрушительное, агрессивное искусство. Дисгармония и гармония в искусстве и гармония стихий природы. Человек между искусственным и естественным. Этика "благоговения перед жизнью" как этика искусства.

Тема 18. Общество и общественный идеал. Общество, его сила и слабость. Духовный и биоэнергетический контекст системообразующих связей общества.

Духовный идеал общества - сбиратель и объединитель всех здоровых, прогрессивных, творческих, светлых сил. Социальная справедливость как регулятор стойкости и сбалансированного развития общества. Системная эволюция общества и проблема синхронизации ее процессов.

Приоритет жизненных духовных идеалов, перед меркантильными материальными устремлениями - основной принцип эволюции общества. Валеологизация жизни как перспектива общественного развития. Общество духовных, здоровых, независимых людей как абсолютная сила.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Введение в философию здоровья (ФЗ) валеософию). Короткий исторический обзор развития ФЗ валеософии. Методологические основы ФЗ. Объект ФЗ, задачи, направления развития	2	2
2.	Человек телесный. Телесный мир природы и тело человека: родство и противопоставление. Соответствие человеческого тела реальностям пространственно-временного континуума и требованиям окружающей среды: географической, экологической, социальной.	2	2
3.	Философия физического здоровья.	2	1
4.	Чрезвычайные физические возможности человека. Возможности мозга, регенерация тканей, борьба, с инфекционным поражением, голодание, закаливание, стресс-реакции.	2	1
5.	Образ жизни и здоровье. Образ жизни как интегральная валео-философская категория. Движение, питание, работа, отдых, сон, творчество, общение, как составляющие образа жизни.	2	2
6.	Психическое здоровье человека.	2	
7.	Сознание и мышление. Сознание - одна из центральных категорий философии и валеологии. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Несознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке.	2	
8.	Пространство. Пространство как философская категория. Мир как пространственно-временной континуум. Пространство как объект научного исследования. Пространство концептуальное. Евклидова и неевклидова геометрия пространства. Мега, макро- и микропространство. Концепция "вложенности" пространств.	2	

9.	Время и темпоральные проблемы жизни.	2	
10.	Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.	2	
11.	Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье.	2	
12.	Духовное измерение человека.	2	
13.	Человек и эволюция	2	
14.	Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.	2	
15.	Личность и ее мир.	2	
16.	Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру	2	
17.	Культура и валеокультура.	2	
Итого:		34	8

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Введение в философию здоровья (ФЗ) валеософию). Короткий исторический обзор развития ФЗ валеософии. Методологические основы ФЗ. Объект ФЗ, задачи, направления развития	1	1
2.	Человек телесный. Телесный мир природы и тело человека: родство и противопоставление. Соответствие человеческого тела реальностям пространственно-временного континуума и требованиям окружающей среды: географической, экологической, социальной.	1	1
3.	Философия физического здоровья.	1	
4.	Чрезвычайные физические возможности человека. Возможности мозга, регенерация тканей, борьба, с инфекционным поражением, голодание, закаливание, стресс-реакции.	1	1
5.	Образ жизни и здоровье. Образ жизни как интегральная валео-философская категория. Движение, питание, работа, отдых, сон, творчество, общение, как составляющие образа жизни.	1	1
6.	Психическое здоровье человека.	1	
7.	Сознание и мышление. Сознание - одна из центральных категорий философии и валеологии. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Несознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке.	1	
8.	Пространство. Пространство как философская категория. Мир как пространственно-временной континуум. Пространство как объект научного исследования. Пространство концептуальное. Евклидова и неевклидова геометрия пространства.	1	

	Мега, макро- и микропространство. Концепция "вложенности" пространств.		
9.	Время и темпоральные проблемы жизни.	1	
10.	Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.	1	
11.	Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье.	1	
12.	Духовное измерение человека.	1	
13.	Человек и эволюция	1	
14.	Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.	1	
15.	Личность и ее мир.	1	
16.	Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру	1	
17.	Культура и валеокультура.	1	
Итого:		17	4

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1.	Задачи философии здоровья. Современные взгляды на ФЗ	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3	5
2.	Возможности человека в исправлении, улучшении, совершенствовании своего тела.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3	5
3.	Философия здоровья от рождения к преклонному возрасту. Философия смерти тела.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4	5
4.	Чрезвычайные физические возможности человека. Возможности мозга, голодание, закаливание	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4	5

5.	Образ жизни как интегральная валео-философская категория. Движение, питание, работа, отдых, сон, творчество, общение, как составляющие образа жизни.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4	5
6.	Темперамент, неврозы, психозы. Зависимости и вредные привычки.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4	5
7.	Мышление как процесс и форма объединения действительности. Мышление как поток сознания. Способы умственной деятельности. Сознание и межполушарная асимметрия мозга. Специфика лево- и правополушарного мышления и поведения.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4	5
8.	Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное. Пространство и свобода. Целебные силы пространства.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3	5
9.	Время и жизнь. Время, ритмы, циклы. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3	5
10.	Человек как сложная многоконтурная, биорезонансная, биологически активная, информационно	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные	3	5

	энергетическая система.	вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.		
11.	Информация и эволюция. Человек в информационных потоках. Здоровье и информация.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4	6
12.	Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми. Духовность как связывающая "сеть" всего сущего, его основа и смысл.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4	6
13.	Виртуальная реальность и проблемы развития естественного потенциала человека. Парадоксы эволюции человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2	5
14.	Смысл жизненных ценностей: жизнь и гармония, совесть и справедливость, любовь и счастье, свобода, познание, творчество.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4	6
15.	Любовь как познание мира, сила социального единения, образ жизни и развитие человека. Любовь как истина жизни.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2	6
16.	Валеологические этнокатастрофы и проблемы валеологической реабилитации этнических общностей.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2	5
17.	Искусство в валеофилософском измерении. Энергетика и духовность искусства, их связь со здоровьем человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2	6

18.	Приоритет жизненных духовных идеалов, перед меркантильными материальными устремлениями - основной принцип эволюции общества.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2	6
Итого:			57	96

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Философия здоровья» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования;

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестовые задания;
- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- творческие задания.

Промежуточная аттестация по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в	

	ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Баландин, В. М. Валеология : учеб. пособие / В. М. Баландин ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. – 120 с.
2. Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2010. – 104 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 423с.
4. Дыхан Л.Б. Кукушкин В.С. Трушкин А.Г. Педагогическая валеология. Уч. Пособие. – М.:ИКЦ «МарТ», 2005. – 528 с.
5. Климова В.И. Человек и его здоровье – М.: Знание, 2008. – 363с.
6. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 243с.
7. Основы валеологии. Г.Л. Билич, Л.В. Назарова – Спб: «Издательство Фолиант», 2000. – 560 с.
8. Основы валеологии (здоровый образ жизни): Учебн. пособ. для студ. немедиц. фак-тов КРСУ / Сост. Е.А. Радченко, Р.А. Курмашев. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2009. – 118 с.
9. Практикум по валеологии для высших учебных заведений / под редакцией проф. Кураева. – Ростов на Дону. 2001. – 216 с.
10. Петленко В.П., Царегородцев Г.И. Философия медицины - К.: Здоровье, 2006. - 323с.

б) дополнительная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология. Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2016. – 800 с.
2. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-гигиенические проблемы – Кишинев: Штиинца, 2007. – 254с.
3. Зайцев, Г.К. Валеология. Культура здоровья / Г.К. Зайцев. – М.: Бахрах, 2003. – 503 с.

4. Масияускене, О. В. Валеология / О.В. Масияускене, Ж.Г. Муравьянникова. – М.: Феникс, 2011. – 256 с.
5. Петленко В.П., Царегородцев Г.И. Философия медицины – К.: Здоровье, 2006. – 323 с.
6. Прохорова, Э.М. Валеология. Словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 604 с.
7. Сараев А.Д. Проблема системности в философии и антропоэкологии – К.: ИСИО, 2007. – 534 с.
8. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопросы философии – 2008. – № 7.
9. Торохова, Е. И. Валеология. Словарь / Е.И. Торохова. – М.: Флинта, Наука, 2009. – 248 с.
10. Шабанов, А.Н. Краткая медицинская энциклопедия / А.Н. Шабанов. – М.: Советская Энциклопедия, 2020. – 371 с.

в) интернет-ресурсы:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа: URL: <https://fgosvo.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа: URL: <https://edu.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа: URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/>.
2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа: URL: <http://www.portalus.ru/>.
3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru>.
4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа: URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа: URL: <http://fcior.edu.ru/>.
6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа: URL: <http://biblio.litres.ru>.
7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа: URL: <http://diss.rsl.ru/>.
8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа: URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.
9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа: URL: <https://www.studmed.ru>.

10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: URL: <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа: URL: <http://biblio.dahlniver.ru/>.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Философия здоровья» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Философия здоровья»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Пороговый	знать: инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;
		Базовый	уметь: определять задачи саморазвития и профессионального роста; распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения;
Заключительный		Высокий	владеть: основными возможностями и инструментами непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
Начальный	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
Основной		Базовый	уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
Заключительный		Высокий	владеть: нормами здорового образа жизни в различных жизненных

			ситуациях и в профессиональной деятельности; способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
--	--	--	---

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Ставит цели и определяет задачи собственной деятельности на перспективу с учетом условий, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда, а также рационально распределяет своё время для решения задач с учетом приоритетности	Тема 2. <i>Здоровье.</i> Тема 4. <i>Чрезвычайные физические возможности человека.</i> Тема 8. <i>Пространство.</i> Тема 9. <i>Время и темпоральные проблемы жизни.</i> Тема 11. <i>Информация.</i> <i>Информационное поле Земли.</i> <i>Информация и здоровье.</i> Тема 13. <i>Человек и эволюция</i> Тема 14. <i>Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.</i> Тема 16. <i>Этносы как формы человеческой кооперации и</i>	1

				коллективной адаптации к окружающему миру. Тема 17. Культура и валеокультура.	
				Тема 3. Философия физического здоровья Тема 5. Образ жизни и здоровье Тема 10. Энергии и энтропия. Энергетика здоровья. Тема 16. Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру. Тема 17. Культура и валеокультура Тема 18. Общество и общественный идеал.	
				Тема 2. Здоровье. Тема 4. Чрезвычайные физические возможности человека. Тема 5. Образ жизни и здоровье. Тема 7. Сознание и мышление. Тема 8. Пространство. Тема 13. Человек и эволюция	

2.	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.4. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;	Тема 1. Введение в философию здоровья (валеософию). Тема 2. Здоровье. Тема 5. Образ жизни и здоровье. Тема 6. Психическое здоровье человека. Тема 15. Личность и ее мир Тема 11. Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье. Тема 16. Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру. Тема 18. Общество и общественный идеал. Тема 6. Психическое здоровье человека. Тема 7. Сознание и мышление. Тема 8. Пространство. Тема 10. Энергии и энтропия. Энергетика здоровья. Тема 14. Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.	4
----	--------------	--	--	---	---

**Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал
оценивания**

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименова ние оценочного средства
1.	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Ставит цели и определяет задачи собственной деятельности на перспективу с учетом условий, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда, а также рационально распределяет свое время для решения задач с учетом приоритетности	знать: инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. уметь: определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения владеть: основными возможностями и инструментами непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Тема 2. <i>Здоровье.</i> Тема 4. <i>Чрезвычайные физические возможности человека.</i> Тема 8. <i>Пространств о.</i> Тема 9. <i>Время и темпоральные проблемы жизни.</i> Тема 11. <i>Информация.</i> <i>Информацион ное поле Земли.</i> <i>Информация и здоровье.</i> Тема 13. <i>Человек и эволюция</i> Тема 14. <i>Ценностно- смысловая основа человеческой жизни.</i> Тема 16. <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.</i> Тема 17. <i>Культура и валеокультура</i> .	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания
				Тема 3. <i>Философия</i>	Вопросы для обсужде

				<i>физического здоровья</i> Тема 5. <i>Образ жизни и здоровье</i> Тема 10. <i>Энергии и энтропия.</i> <i>Энергетика здоровья.</i> Тема 16. <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.</i> Тема 17. <i>Культура и валеокультура</i> Тема 18. <i>Общество и общественный идеал.</i>	ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания
				Тема 2. <i>Здоровье.</i> Тема 4. <i>Чрезвычайные физические возможности человека.</i> Тема 5. <i>Образ жизни и здоровье.</i> Тема 7. <i>Сознание и мышление.</i> Тема 8. <i>Пространств о.</i> Тема 13. <i>Человек и эволюция</i>	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания
2.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.4. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональн	знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания	Тема 1. <i>Введение в философию здоровья (валеософию).</i> Тема 2. <i>Здоровье.</i> Тема 5. <i>Образ жизни и здоровье.</i>	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и

	профессиональной деятельности	ой деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;	физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; владеть: нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Тема 6. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 15. <i>Личность и ее мир</i>	задания, практические задания
				Тема 11. <i>Информация. Информационное поле Земли.</i> <i>Информация и здоровье.</i> Тема 16. <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.</i> Тема 18. <i>Общество и общественный идеал.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
				Тема 6. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 7. <i>Сознание и мышление.</i> Тема 8. <i>Пространство.</i> Тема 10. <i>Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.</i> Тема 14. <i>Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

Типовые тестовые задания

(пороговый уровень)

Вариант № 1

1. Состояние, при котором резервы организма человека близки к истощению, называется:

- а) предболезнью;
- б) болезнью;
- в) резистентностью;
- г) патологией.

2. Не относятся к признакам здоровья:

- а) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- б) функционирование в пределах нормы;
- в) наличие резервных возможностей организма;
- г) регулярная заболеваемость.

3. Болезнь можно охарактеризовать как:

- а) нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее при действии на него повреждающих факторов или обусловленное пороками развития, а также генетическими дефектами;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;
- в) наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не сказывающиеся существенно на самочувствии и работоспособности человека;
- г) функциональные изменения в работе гомеостатических систем организма, вызывающие ухудшение самочувствия.

4. Индивидуальные особенности поведения человека – это:

- а) условия жизни;
- б) качество жизни;
- в) стиль жизни;
- г) уровень жизни.

5. Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это:

- а) условия жизни;
- б) качество жизни;
- в) стиль жизни;
- г) уровень жизни.

6. Назовите категории образа жизни:

- а) уровень жизни
- б) качество жизни
- в) стиль жизни
- г) уклад жизни
- д) все перечисленные

7. Выберите признак нездорового образа жизни:

- а) активная жизненная позиция;
- б) несбалансированное питание;
- в) полноценный отдых;
- г) регулярная двигательная активность.

8. При малоподвижном образе жизни:

- а) улучшаются умственные способности;
- б) повышается работоспособность;
- в) замедляется процесс старения;

г) развивается слабость сердечной мышцы.

9. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:

- а) блаженство;
- б) нирвана;
- в) здоровье;
- г) релаксация.

10. Фитотерапия основана на лечении:

- а) лекарственными препаратами;
- б) рациональным питанием;
- в) лекарственными травами;
- г) минеральными водами.

11. Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:

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

12. Здоровый образ жизни предполагает:

- а) активно развитую рефлекссию; отказ от вредных привычек;
- б) рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания;
- в) культуру общения и сексуального поведения;
- г) все ответы верны.

13. Здоровье можно определить как:

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) качество приспособления организма к условиям внешней среды;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) состояние психического и социального благополучия.

14. Что не является условием здорового образа жизни:

- а) активная жизненная позиция;
- б) полноценный отдых;
- в) пассивность;
- г) рациональное питание.

15. Укажите физиологическую потребность в воде для человека, выполняющего легкую работу при оптимальных параметрах микроклимата:

- а) 1-2 л;
- б) 2,5-3 л;
- в) 5-6 л;
- г) 4-5 л.

16. Продукты-источники хорошо усвояемого кальция:

- а) молоко и молочные продукты;
- б) овощи и фрукты;
- в) зернобобовые продукты;
- г) мясо и мясные продукты.

17. Ежедневное, систематическое потребление свежих овощей и фруктов - это принципы:

- а) умеренного питания;
- б) сбалансированного питания;
- в) биологической полноценности;
- г) смешанного питания.

18. Каким должен быть режим тепловой обработки овощей, способствующий максимальному сохранению витамина С:

- а) перед варкой овощи разной нарезки закладываются в холодную воду; б) варка осуществляется при интенсивном кипении в посуде с открытой крышкой; в) заложить овощи одинаковой нарезки в кипящую воду, варить при медленном кипении в посуде с закрытой крышкой; г) не имеет значения.

19. Питание рациональное:

- а) питание людей с учетом характера заболевания;
- б) физиологически полноценное питание, с учетом пола, возраста, характера труда;
- в) питание людей, состоящее из отдельных рационов;
- г) питание богатое белками.

20. Какое отношение белков, жиров и углеводов в составе суточного рациона соответствует формуле сбалансированного питания:

- а) 1:1:4; б) 2:1:1; в) 3:2:1; г) 2:3:1.

21. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют железо и протеин:

- а) овощи и фрукты;
- б) мясо, рыба;
- в) молоко и молочные продукты;
- г) Жиры, жирные и сладкие продукты.

22. Большинство наркоманов впервые употребили наркотик:

- а) под “давлением”;
- б) за компанию;
- в) случайно;
- г) в качестве обезболивающего средства.

23. Пассивный курильщик – это человек:

- а) желающий бросить курить;
- б) выкуривающий одну сигарету натошак;
- в) выкуривающий две сигареты в день; г) находящийся в одном помещении с курящим.

24. Что такое табачная зависимость:

- а) индивидуальная особенность организма;
- б) хроническое заболевание;
- в) причина к приобщению к курению;
- г) специальный термин.

25. К вредным привычкам относятся:

- а) курение, алкоголизм, наркомания;

- б) только наркомания;
- в) только курение;
- г) нет правильного ответа.

26. Отрицательные последствия курения:

- а) ухудшение зрения;
- б) риск заражения СПИДом;
- в) расстройства памяти;
- г) невроз.

27. К факторам, способствующим курению среди детей, не относится:

- а) желание подражать взрослым;
- б) тяга к экспериментированию;
- в) возрастная экономическая самостоятельность;
- г) реклама сигарет.

28. Где должны храниться сильнодействующие и наркотические лекарственные средства:

- а) в шкафу на посту;
- б) в шкафу в процедурном кабинете;
- в) в сейфе в процедурном кабинете;
- г) в холодильнике на посту.

29. Назовите наиболее эффективный по охвату метод пропаганды ЗОЖ:

- а) лекции;
- б) санитарные бюллетни;
- в) памятки;
- г) СМИ.

30. Укажите метод межведомственного сотрудничества на уровне ПМСП:

- а) тренинг;
- б) школа здоровья;
- в) круглый стол;
- г) раздача наглядного материала.

Вариант № 2

1. Предболезнь – это:

- а) сочетание повреждения и приспособительных механизмов;
- б) простейшая форма патологического процесса;
- в) типовая патологическая реакция организма;
- г) состояние, промежуточное между здоровьем и болезнью.

2. Формированию здорового образа жизни мешает:

- а) оптимальная двигательная активность;
- б) рациональное питание;
- в) стрессы в повседневной жизни;
- г) соблюдение общественной гигиены.

3. Внешним условием, способствующим возникновению болезни, является:

- а) ранний детский возраст;
- б) измененная наследственность;

- в) аномалии конституции;
 - г) неполноценное питание.
4. Поведенческие особенности жизни человека это:
- а) условия жизни;
 - б) качество жизни;
 - в) стиль жизни;
 - г) уровень жизни.
5. Степень комфорта в удовлетворении потребностей человека – это:
- а) условия жизни;
 - б) качество жизни;
 - в) стиль жизни;
 - г) уровень жизни.
6. Экономическая категория, предоставляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека:
- а) условия жизни;
 - б) качество жизни;
 - в) стиль жизни;
 - г) уровень жизни.
7. Какие категории составляют понятие "здоровья":
- а) уровень жизни;
 - б) уровень реабилитации;
 - в) распространенность инфекционных болезней;
 - г) уровень здоровья.
8. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:
- а) человек бодр и жизнерадостен;
 - б) легко переносятся неблагоприятные климатические и отрицательные экологические условия;
 - в) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
 - г) наблюдается всё вышеперечисленное.
9. Личная гигиена включает в себя:
- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
 - б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта;
 - в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;
 - г) нет верного ответа.
10. Средство физической культуры, применяемое с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания:
- а) спортивные соревнования;
 - б) лечебная физкультура;

- в) туризм;
- г) подвижные игры.

11. Факторы, вызывающие утомление на производстве:

- а) монотонность работы;
- б) частые приемы пищи;
- в) редкие приемы пищи;
- г) курение.

12. Факторы риска возникновения ишемической болезни сердца:

- а) гиперхолестеринемия;
- б) частые простудные заболевания;
- в) переохлаждение;
- г) острые инфекционные заболевания.

13. Меры по снижению утомления после напряженного трудового дня:

- а) гормонотерапия;
- б) занятие техническим творчеством;
- в) физические нагрузки;
- г) голодание, диеты.

14. Большие дозы ультрафиолетовых лучей:

- а) положительно влияют а функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, оказывают тонизирующее и регулирующее влияние на ЦНС;
- б) способствуют урежению дыхания и ЧСС, обмену в тканях, нормализуют артериальное давление;
- в) нарушают функцию иммунной системы, что создает условия для развития злокачественных заболеваний;
- г) оказывают стимулирующее действие на лабильность нервно-мышечного аппарата.

15. К основным требованиям рационального питания относятся все ниже перечисленные, кроме:

- а) количественная адекватность питания;
- б) однообразие питания;
- в) качественная адекватность питания;
- г) сбалансированность питания.

16. Профилактика пищевой аллергии бывает всех видов, кроме:

- а) первичная;
- б) четвертичная;
- в) вторичная;
- г) третичная.

17. Назовите метод когда медицинский работник представляет точную и полную информацию, помогающую определить имеющиеся у него проблемы со здоровьем и справиться с ними:

- а) обследование;
- б) лечение;
- в) консультация;
- г) операция.

18. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют крахмалистые углеводы:

- а) мясо, рыба;
- б) молоко и молочные продукты;
- в) жиры, жирные и сладкие продукты;
- г) хлеб, крупы и картошка.

19. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют витамин "с" и каротин:

- а) овощи и фрукты;
- б) мясо, рыба;
- в) молоко и молочные продукты;
- г) Жиры, жирные и сладкие продукты.

20. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют жиры, включая жирные кислоты:

- а) овощи и фрукты;
- б) мясо, рыба;
- в) молоко и молочные продукты;
- г) Жиры, жирные и сладкие продукты.

21. К пищевым добавкам, способным вызвать аллергическую реакцию, относятся все, кроме:

- а) консерванты;
- б) красители;
- в) поваренная соль;
- г) усилители вкуса.

22. Третичная профилактика наркомании включает:

- а) медико-психологическую, социально-психологическую реабилитацию;
- б) профилактическую работу с лицами, входящими в группу риска;
- в) антинаркотическую пропаганду;
- г) выявление лиц, незаконно употребляющих наркотические средства.

23. Какой вред будет причинен здоровью человека в случае употребления некачественного алкоголя (с содержанием метанола):

- а) разрушение большого количества клеток головного мозга;
- б) сильное опьянение и похмелье;
- в) от ослепления до смерти;
- г) не будет ничего плохого.

24. Злоупотребление алкоголем является фактором риска возникновения:

- а) артроз;
- б) бронхит;
- в) энтероколит;
- г) поражения центральной нервной системы.

25. Методы лечения от табакокурения:

- а) никотинозаменители;
- б) антибиотики;
- в) иммуномодулятор;

г) диетотерапия.

26. Наркоманы являются группой риска возникновения патологии:

- а) бронхиальная астма;
- б) эмфизема легких;
- в) бронхит;
- г) туберкулез.

27. Причины быстрого развития у детей алкоголизма:

- а) быстрое привыкание, особенности психоморфологического воздействия;
- б) быстрая восприимчивость алкоголя, высокая доступность спиртных напитков;
- в) зависимость привыкания к алкоголю от пола и возраста;
- г) чувство экономической самостоятельности, доступность спиртных напитков.

28. Факторы, способствующие позднему развитию алкоголизма среди пожилых людей:

- а) эндокринопатия, эндокринные расстройства;
- б) удовлетворенность настоящим, социальная активность;
- в) психический и физический комфорт;
- г) потеря близких, затруднение межличностных связей.

29. Перечислите социально-значимые заболевания:

- а) болезни, передающиеся преимущественно половым путем;
- б) туберкулез;
- в) сердечно-сосудистые заболевания;
- г) ВИЧ/СПИД;
- д) все перечисленные.

30. Назовите наиболее эффективный метод снижения уровня табакокурения на государственном уровне:

- а) ограничение рекламы в СМИ;
- б) запрет курения в общественных местах;
- в) широкие просветительские кампании;
- г) повышение налогов и цен на табачные изделия.

Ключи к тестовым заданиям

1 Вариант

- 1 – а 16 – а
- 2 – г 17 – б
- 3 – а 18 – в
- 4 – в 19 – б
- 5 – а 20 – а
- 6 – д 21 – б
- 7 – б 22 – б
- 8 – г 23 – г
- 9 – в 24 – б
- 10 – в 25 – а

11 – б 26 – г
 12 – г 27 – в
 13 – в 28 – в
 14 – в 29 – г
 15 – а 30 – б

2 Вариант

1 – г 16 – б
 2 – в 17 – в
 3 – г 18 – г
 4 – в 19 – а
 5 – б 20 – г
 6 – г 21 – в
 7 – г 22 – а
 8 – г 23 – в
 9 – б 24 – г
 10 – б 25 – а
 11 – а 26 – г
 12 – а 27 – б
 13 – б 28 – г
 14 – в 29 – д 15 – б 30 – г

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов)
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов)
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов)
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов)

Вопросы для обсуждения

(пороговый уровень)

1. Предмет валеофилософии
2. Актуализация экзистенциальных проблем человека на пороге III тысячелетия.
3. Здоровье как важнейшее основание человеческой жизни и творчества.
4. Валеологическая философия (философия здоровья) Объект и предмет валеофилософии. Категориальный аппарат валеофилософии. Здоровье

как философская категория, как система правильных представлений о себе и своей жизни, о других людях и мире.

5. Телесный мир природы и тело человека: родство и противопоставление. Соответствие человеческого тела реальностям пространственно-временного континуума и требованиям окружающей среды: географической, экологической, социальной.
6. Мощь и немощ, красота и уродство тела. Возможности человека в исправлении, улучшении, совершенствовании своего тела. Научно-технический прогресс и человеческая телесность: резервы, трансплантация, клонирование, киборгизация и этические проблемы.
7. Философия физического здоровья. Чрезвычайные физические возможности человека.
8. Современные научные достижения.
9. Репродуктивные возможности.
10. Философия здоровья от рождения к преклонному возрасту.
11. Философия смерти тела.
12. Возможности мозга, регенерация тканей, борьба с инфекционным поражением, голодания, закалывания, стресс-реакции.
13. Медико-биологическая и философско-валеологическая парадигмы здоровья.
14. Эволюция Вселенной и жизни
15. Ньютоно-картезианский образ Вселенной как гигантской супермашины.
16. Эволюционистские представления о Вселенной и процессе ее развития (В.И.Вернадский, П.Тейяр де Шарден, А.Бергсон, К.Э.Циолковский и др.).
17. Синергетический подход к эволюции Вселенной (И.Пригожин, Г.Хакен).
18. Глобально-космическая эволюция и ее проявления. Концепция семантической Вселенной.
19. Жизнь в контексте эволюции Вселенной. Феномен жизни в аспекте белково-нуклеиновой организации природы.
20. Информационно-полевая парадигма представлений о жизни.
21. Принцип эволюционного отбора и бифуркационные состояния живого.
22. Антропный принцип существования Вселенной.
23. Философская мысль о назначении, эволюции и перспективах человека
24. Философские системы Востока о месте человека в мире, его назначении и пути развития (индуизм, буддизм, даосизм).
25. Восточная философия и современная наука: сближение интерпретаций чувственно не воспринимаемой реальности.
26. Человек в философии Запада. Представление о человеке как о биологической машине.

27. Концепция человека в западноевропейской "философии жизни" (А.Шопенгауэр, С.Кьеркегор, Ф.Ницше, А.Бергсон, В.Дильтей, О.Шпенглер и др.). Философская антропология (М.Шелер, А.Гелен, Г.Плеснер, Э.Ротхакер).
28. Русские философы-космисты о человеческом самоусовершенствовании ("обожении" человека, "богочеловечестве", человеческой эволюции), о воплощении человеческого идеала в ткани жизни (Н.Ф.Федоров, С.Н.Булгаков, П.А.Флоренский, Н.А.Бердяев, В.С.Соловьев, К.Э.Циолковский, В.И.Вернадский, В.Ф.Купревич и др.).
29. Корпускулярная и континуальная концепции описания природы.
30. Человек как часть природы. Антропотехногенное давление на природную среду и проблема выживания человека
31. Земля, ее строение и энергетика. Земля как стихия. Электромагнитное поле Земли. Лептонная теория. Теософия. Земля и человек.
32. Вода как жизнетворная сила природы. Состав воды, ее молекулярная модель и состояния. Качества воды и их значение для жизнетворения. Структурная "память" воды.
33. Живые организмы как "одухотворенная вода" (Р.Дюбуа). Природная вода и ее роль в оздоровительных системах.
34. Динамика воздушной среды. Озоновые дыры. Ионосфера и аэроионы. Взаимодействие человека со стихией воздуха: философия и оздоровительные технологии.
35. Земля, вода, воздух - три источника и три составных части здоровья.
36. Пространство как философская категория. Мир как пространственно-временной континуум. Пространство как объект научного исследования. Пространство концептуальное, перцептуальное, реальное.
37. Евклидова и неевклидова геометрия пространства. Мега, макро- и микропространство.
38. Концепция "вложенности" пространств.
39. Роль пространства в воспроизводстве и устойчивости энергетических структур и физических форм жизни.
40. Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное.
41. Валеофилософские аспекты жизненного пространства человека. Ответственность за жизненное пространство. Пространство и свобода. Целительные силы пространства.
42. Время и проблемы темпорального в жизни
43. Категории "время" и "вечность", их соотношение. Основные концепции времени: статическая, динамическая, субстанциональная, реляционная.
44. Характеристики времени.
45. Термодинамическая, космологическая и психологическая "стрелы" времени.
46. Идея вечности как идея преодоления времени (Н.Ф.Федоров).

Обратимо ли время? (Л.Болыдман). Время и энергия. "Поток" времени и его активные свойства (Н.А.Козырев).

47.Общая теория хроноального поля А.Вейника.

48.Биологическое время. Концепция "дления" В.И.Вернадского. Время и жизнь. Время, ритмы, циклы. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека. Симфония биологических ритмов человека.

49.Время истории. Интенсивность и "плотность" времени истории как факторы здоровья и долголетия человека.

50.Время и проблемы продления жизни, бессмертия.

51.Вещество и поле как модусы материи

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «вопросы для обсуждения»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания

(базовый уровень)

Тема 1. Введение в философию здоровья (валеософию).

1.Подготовьте презентацию на тему «Актуализация экзистенциальных проблем человека на пороге III тысячелетия».

2. Заполните таблицу «Исторический обзор развития ФЗ валеософии»

Период	События

Тема 2. Здоровье.

1. Подготовьте презентацию на тему «Здоровье как важнейшее основание человеческой жизни и творчества».

2. В тетрадах для практических работ выпишите основные понятия валеофилософии.

3. Подготовьте доклад к дискуссии: «Здоровье как философская категория, как система правильных представлений о себе и своей жизни, о других людях и мире».

Тема 3. Философия физического здоровья.

Составьте хронологическую таблицу: «Философия здоровья от рождения к преклонному возрасту».

Тема 4. Чрезвычайные физические возможности человека.

1. Подготовьте презентацию на тему «Возможности мозга, регенерация тканей, борьба с инфекционным поражением, голодания, закаливания, стресс-реакции»

2. Укажите основные медико-биологическая и философско-валеологическая парадигмы здоровья.

Тема 5. Образ жизни и здоровье.

Напишите эссе на тему: «Мой реальный и идеальный образ жизни»

Тема 6. Психическое здоровье человека

Подготовьте презентацию на тему: «Здоровье как психофизический энергетический каркас человека. Оптимальное энергетическое состояние и его достижение. Энерготипы человека. Человек пассионарный».

Тема 7. Сознание и мышление.

1. Подготовьте презентацию на тему «Сознание - одна из центральных категорий философии и валеологии. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Бессознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке».

2. Раскройте содержание понятий: тупики сознания: "нулевое сознание", "разорванное" сознание, раздвоенное сознание, "антисознание", псевдосознание, или сознание в "прелести".

3. Охарактеризуйте валеофилософские подходы к гармонизации сознания. Саногенное и патогенное мышление. Природное мышление. Расширение сознания. Открытое сознание. Человек как обширное поле сознания. Трансперсонализм. Сознательное усилие человека как условие его "включения" в смысловое поле Универсума.

Тема 8. Пространство.

1. Раскройте концепцию "вложенности" пространств.

2. Составьте и заполните таблицу: Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное. Опишите основные особенности каждого из пространств

3. Подготовьте презентацию на тему «Валеофилософские аспекты жизненного пространства человека. Ответственность за жизненное

пространство. Пространство и свобода. Целительные силы пространства».

Тема 9. Время и темпоральные проблемы жизни.

1. Раскройте категории "время" и "вечность", их соотношение. Основные концепции времени: статическая, динамическая, субстанциональная, реляционная.

2. Подготовьте доклад по одной из тем: «Идея вечности как идея преодоления времени (Н.Ф.Федоров). Обратимо ли время? (Л.Болыдман). Время и энергия. "Поток" времени и его активные свойства (Н.А.Козырев)»; «Общая теория хронального поля А.Вейника»; «Биологическое время. Концепция "дления" В.И.Вернадского. Время и жизнь. Время, ритмы, циклы. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека. Симфония биологических ритмов человека».

Тема 10. Энергии и энтропия. Энергетика здоровья.

1. В тетрадах для практических работ выпишите понятия: энергия, энтропия, негэнтропия.

2. Опишите законы энергоэнтропики, в чем заключается их смысл.

Тема 11. Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье.

1. Подготовьте презентацию на тему «Виртуальная реальность — современный этап развития информационного общества».

2. Раскройте понятие информационного поля. Информационное поле Земли. Ноосфера. Персонифицированное (связанное с отдельным человеком) проявление "семантической Вселенной".

Тема 12. Духовное измерение человека.

1. Опишите философские подходы к проблеме духа: объективно-рационалистический, антропологический, интенциональный (дух -сфера человеческого "царства ценностей" (М.Шелер). Духовное и душевное. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми.

2. Раскройте понятия: "Стяжание" духовности. Люди как "сгущения" духовности. "Человек - это дух" (К.Ясперс).

Тема 13. Человек и эволюция

Подготовьте презентацию на тему «Смысл жизни и его эволюционные антропокосмобиосферо-центричные ориентиры».

Тема 14. Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.

Подготовьте доклад на тему: «Смысл жизненных ценностей: жизнь и гармония, совесть и справедливость, любовь и счастье, свобода, познание, творчество».

Тема 15. Личность и ее мир.

1. Подготовьте презентацию на тему: «Личные альтернативы, выбор и свобода воли. Судьба. Человеческие состояния (отчуждение, страх, тоска, одиночество, агрессивность и др.) как валеофилософские проблемы. Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоления».

2. Раскройте смысл следующих понятий:

- Любовь как получение мира, сила социального единения, образ жизни и развития человека.
- Любовь как истина жизни. Мир любви и "порядок любви" (М.Шелер).
- Любовь как жизненный порыв и эволюционная сила.
- Биоэнергетика любви.
- Любовь к "ближнему" и любовь к "дальному".
- "Космическая" любовь.
- Духовные пары.

Тема 16. Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.

1. Раскройте содержание понятий: этнос и его экосистема; биоэнергетика этногенеза; генотип и этнотип.

2. Составьте таблицу «Факторы здоровья этносов» (состояние естественной среды, социально-исторические особенности развития народов, демографическая структура, специфика национальной психологии, национальные традиции, обычаи и т.д.)

Тема 17. Культура и валеокультура.

1. Составьте сравнительную характеристику многообразия национальных валеокультур, общее и специфически особенное у них.

2. Подготовьте презентацию на тему: «Российская валеокультура: от волхвов к современным оздоровительным системам».

Тема 18. Общество и общественный идеал.

1. Подготовьте презентацию на тему: «Общество, его сила и слабость. Духовный и биоэнергетика контекст системообразующих связей общества».

2. Раскройте содержание приведенных ниже фраз:

- духовный идеал общества - собиратель и объединитель всех здоровых, прогрессивных, таких, что творят, светлых сил;
- социальная справедливость как регулятор стойкости и сбалансированного развития общества;
- системная эволюция общества и проблема синхронизации ее процессов.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

Выполнение контрольной работы

(базовый уровень)

Варианты контрольных работ

Вариант № 1.

1. Психотипы. Патологические акцентуации характера.
2. Дать философскую оценку тезису Свобода — это мы сами. «Дороги свободы» Жана Поля Сартра.

Вариант № 2.

1. Сознание как целостная система. основные элементы этой системы. Мозг и сознание.
2. Свобода. Дар или проклятие? Роковой конфликт. Мир необходимости и свобода.

Вариант № 3.

1. Сознание — как одна из центральных категорий философии и валеологии.
2. Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоление.

Вариант № 4.

1. Концепции творчества. Талант и гений. Шедевры в творчестве.
2. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Бессознательное.

Вариант № 5.

1. Человек играет. Человек смеется.
2. Свобода, независимость и ответственность личности.

Вариант № 6.

1. Виды любви по Э. Фромму. Эротическая любовь. Запрет на любовь.
2. Человек между добром и злом. Становления к нравственности.

Вариант № 7.

1. Мир любви и "порядок любви" (М.Шелер).
2. Феномен духа. Духовность.

Вариант № 8.

1. Любовь как истина жизни. Химия, физика, биоэнергетика любви.
2. Дух - сфера человеческого "царства ценностей" (Н.Шелер).

Вариант № 9.

1. Духовное и душевное. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми.
2. Социальная справедливость как регулятор устойчивости и сбалансированного развития общества.

Вариант № 10.

1. Семья как пространство любви. Традиционный брак, опыт соединения.
2. "Нравственный закон" внутри нас (И.Кант). Как записан "нравственный закон" в геноме человека?

Вариант № 11.

1. Память и культура. Психологическое измерение культур.
2. Истоки веры, обретения веры.

Вариант № 12.

1. Игра как эстетический феномен. Сквозь культурные фильтры.
2. Смысл жизни. Смысл жизненных ценностей.

Вариант № 13.

1. Смысл жизни и его эволюционные антропо-, космо-, биосферно - центрические ориентиры.
2. Духовный идеал общества. Древо Жизни и Древо Познания.

Вариант № 14.

1. Религиозность. Право на веру. Открытие счастья.
2. Философия воспитания здорового и самостоятельного ребенка.

Вариант № 15.

1. Здоровье семьи, философия его сохранения и укрепления. Отцовство и материнство.
2. Реалистичные, утопические, катастрофические, мифологические и другие сценарии будущего.

Вариант № 16.

1. Свобода и страх. Свобода человека и свобода других людей.

2. Пути сохранения психического здоровья. Эмоциональная сфера человека. ее регуляция. Оценка уровня эмоциональной тревожности по методике Спилберга – Ханина

Вариант № 17.

1. Жажда познания. Природа и возможности познания. Научное познание.
2. Раскрыть философский смысл понятий Живая мысль, разумное сердце.

Вариант № 18.

1. Умение видеть проблемы. Умение выдвигать гипотезы.
2. «Живое знание.» Постигая мир, постигаем себя, постигаем себя.

Вариант № 19.

1. Роль моральных кодексов в сохранении человека как биологического, социального и духовного существа.
2. "Сознательное бытие". Сознательная эволюция человека.

Вариант № 20.

1. Семейный лад и строй. "Свои" и "чужие".
2. Ценностные основы духовного мира человека, поиски смысла жизни.

Вариант № 21.

1. Человеческие состояния (отчуждение, страх, тоска, одиночество, агрессивность и др.) как валеофилософские проблемы.
2. Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоления.

Вариант № 22.

1. Мир духовности: совесть, разум, любовь к природе и людям, творчество. Сознание как аспект духовности. Недуг как отсутствие духа. Духовное измерение здоровья.
2. Смысл жизни и его эволюционные антропокосмобиосферо-центричные ориентиры.

Вариант № 23.

1. Валеокультурные аспекты языка и общения, обрядов и ритуалов, моделей поведения.
2. К.Э.Циолковский об обратимости явлений природы, о вечном природном круговороте энергии. О возможности "собирания" энергии человеком.

3.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)

3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Практическое (прикладное), творческое задание

(заключительный уровень)

Подготовить эссе на тему: «Личность и ее мир»

Эссе должно основываться на личных суждениях и умозаклчениях. Примерный план работы должен включать в себя следующие характеристики: кто такая личность (в Вашем понимании); потенциал личности; образование и самообразование; воспитание и самовоспитание личности; свобода, независимость и ответственность личности; личностные альтернативы, выбор и свобода воли и т.п.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

Вопросы к экзамену

1. Материя и дух. Идеальное и материальное. Вещество и поле, их соотношение в структуре Вселенной.
2. Виды полей (слабые, гравитационные, электромагнитные, ядерных сил).

- Жизнь в контексте вещественно-полевой организации природы. Биологическое поле. Резонансно-полевые взаимодействия в природе и человеческое здоровье.
3. Энергия и энтропия. Энергетика здоровья
 4. Энергия, энтропия, негэнтропия: суть понятий. Взаимопревращения материи и энергии.
 5. Законы энергоэнтропии. Формирование энергоэнтропийной картины жизни (Р.Ю.Майер, В.Томсон, Г.Гельмгольц, Л.Больцман, Н.А.Умов, В.Оствальд, К.А.Темирязов и др.).
 6. Энергетический обмен живых систем с окружающей средой. Энергетический цикл жизни. Энергоэнтропийные закономерности и естественный отбор.
 7. Сознание - одна из центральных категорий философии и валеологии. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Бессознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке.
 8. Сознание как целостная система, основные элементы этой системы. Мозг и сознание.
 9. Мышление как процесс и форма объединения действительности. Мышление как поток сознания. Способы умственной деятельности. Рассудок и разум. Самосознание.
 10. Сознание и межполушарная асимметрия мозга. Специфика лево- и правополушарного мышления, и поведения.
 11. Тупики сознания: "нулевое сознание", "разорванное" сознание, раздвоенное сознание, "антисознание", псевдосознание, или сознание в "прелести".
 12. Валеофилософские подходы к гармонизации сознания. Сано-генное и патогенное мышление. Природное мышление. Расширение сознания. Открытое сознание. Человек как обширное поле сознания. Трансперсонализм. Сознательное усилие человека как условие его "включения" в смысловое поле Универсума.
 13. К.Э. Циолковский об обратимости явлений природы, о вечном природном круговороте энергии. О возможности "собирания" энергии человеком.
 14. Человек как сложная многоконтурная, биорезонансная, биологически активная, информационно-энергетическая система. Энергетические центры и меридианы, биологически активные точки. Энергетический "кокон" человека. Человек как энергетически открытая система. Энергетический обмен со средой: технологии и механизмы.
 15. Здоровье как психофизический энергетический каркас человека. Оптимальное энергетическое состояние и его достижение. Энерготипы человека. Человек пассионарный.
 16. Информация. Информационное поле Земли. Информация и здоровье
 17. Информация: истоки и смысл понятия. Информация как свидетельство

- фундаментальной взаимосвязи и нераздельной слитности Вселенной. Информационная, "семантическая"
18. Понятие информационного поля. Информационное поле Земли. Ноосфера. Персонифицированное (связанное с отдельным человеком) проявление "семантической Вселенной".
 19. Человек как информационная структура: Пси-феномены. Внесенсорный способ передачи и получения информации. Голография и информация. Диалогичность человеческого существования (Э.Гуссерль, М.Бахтин, М.Бубер).
 20. Виртуальная реальность — современный этап развития информационного общества.
 21. Информация и жизнь. Генетическая информация. Информация и эволюция. Человек в информационных потоках. Здоровье и информация.
 22. Феномен духа, духовности. Одухотворение живого космоса древними. Философские подходы к проблеме духа: объективно-рационалистический, антропологический, интенциональный (дух - сфера человеческого "царства ценностей" (М.Шелер). Духовное и душевное. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми.
 23. Духовность как связующая "сеть" всего сущего, его основа и смысл.
 24. Духовное как человеческое стремление к высшему через преодоление своей природы, как созидание человеком своей новой, более совершенной сущности.
 25. "Стяжание" духовности. Люди как "сгущения" духовности. "Человек - это дух" (К.Ясперс).
 26. Мир духовности: совесть, разум, любовь к природе и людям, творчество. Сознание как аспект духовности. Недуг как отсутствие духа. Духовное измерение здоровья.
 27. Мир как непроявленное знание. Познание как духовное и практическое освоение мира.
 28. Ценностные основы духовного мира человека: поиски смысла жизни, нравственность, идеалы и цели. Регулятивная роль идеалов и ценностей. "Этический закон" внутри нас (И.Кант).
 29. Роль моральных кодексов в сохранении человека как биологического, социального и духовного существа. Нравственность и здоровье. Проявление нравственности человека в его активности и поведении.
 30. Смысл жизни и его эволюционные антропокосмобиосферо-центричные ориентиры.
 31. Смысл жизненных ценностей: жизнь и гармония, совесть и справедливость, любовь и счастье, свобода, познание, творчество.
 32. Личность - индивидуальность - общность. Естественнo-естественный потенциал, образование и самообразование, воспитание и

- самовоспитание Личности. Свобода, независимость и ответственность Личности.
33. Личные альтернативы, выбор и свобода воли. Судьба. Человеческие состояния (отчуждение, страх, тоска, одиночество, агрессивность и др.) как валеофилософские проблемы. Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоления.
 34. Любовь как получение мира, сила социального единения, образ жизни и развития человека. Любовь как истина жизни. Мир любви и "порядок любви" (М.Шелер). Любовь как жизненный порыв и эволюционная сила. Биоэнергетика любви. Любовь к "ближнему" и любовь к "дальному". "Космическая" любовь. Духовные пары.
 35. Здоровье семьи, валеология и философия его сохранения и укрепления.
 36. Отцовство и материнство. Философия воспитания здорового и самостоятельного ребенка.
 37. Семейный строй и уклад. "Свои" и "чужие". Родословная, ее духовная и валеологическая значимость. Проблемы неполных семей.
 38. Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру
 39. Этнос и его экосистема. Биоэнергетика этногенеза. Генотип и этнотип.
 40. Факторы здоровья этносов: состояние естественной среды, социально-исторические особенности развития народов, демографическая структура, специфика национальной психологии, национальные традиции, обычаи и т.д.
 41. Валеологические этнокатастрофы и проблемы валеологи-чесанием реабилитации этнических общностей.
 42. Этновалеофшнософия. Этновалеология и этнопедагогика.
 43. Валеофилософская составляющая общенациональной идеи Украины - важнейший компонент возрождения народа и страны. Состояние и перспективы международного сотрудничества в области валеологии.
 44. Культура и валеокультура
 45. Культура, ее структура и функции. Материальная и духовная культура. Валеокультура как проявление уникального бытия и, творчества народов. Биосферная концепция культуры (В.и.вернадский, А. Л Чижевский). Биогенная и техногенная культуры. Перспективы ноогенной культуры.
 46. Многообразие национальных валеокультур, общее и специфически особенное у них. Российская валеокультура: от волхвов к современным оздоровительным системам.
 47. Искусство в валеофилософском измерении. Энергетика и духовность искусства, их связь со здоровьем человека. Разрушительное, агрессивное искусство. Дисгармония и гармония в искусстве и гармония стихий природы. Человек между искусственным и естественно-естественным. Этика "благоговения перед жизнью" как этика искусства.
 48. Валеокультурные аспекты языка и общения, обрядов и ритуалов,

моделей поведения.

49. Массовая валеокультура, спонтанный характер ее формирования. Антропокосмобиосфероцентрический подход к здоровью человека и его отражению в современной научной и паранаучной литературе. Культура резонансных отношений человека с силами природы. Валеокультурный человек и роль системы образования в его становлении.
50. Общество и общественный идеал
51. Общество, его сила и слабость. Духовный и биоэнергетика контекст системообразующих связей общества.
52. Духовный идеал общества- собиратель и объединитель всех здоровых, прогрессивных, таких, что творят, светлых сил. Социальная справедливость как регулятор стойкости и сбалансированного развития общества. Системная эволюция общества и проблема синхронизации ее процессов.
53. Приоритет жизни, духовных идеалов перед меркантильными материальными устремлениями - основной принцип эволюции общества. Валеологизация жизнь как перспектива общественного развития. Общество духовных, здоровых, независимых людей как абсолютная сила.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации «экзамен»

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	

неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено
-------------------------	---	---------------

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)