

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА"

УТВЕРЖДАЮ
Директор, доктор педагогических
наук, профессор

Е.Н. Приступа

« 22 » 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
АДАПТАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ»**

**Группа научных специальностей:
1.5. Биологические науки**

**Научная специальность:
1.5.5 – Физиология человека и животных**

**Форма обучения:
очная**

г. Москва
2024г.

Рабочая программа дисциплины «Теоретические и прикладные аспекты адаптации и здоровья» рассмотрена и одобрена на заседании лаборатории физиолого-гигиенических исследований в образовании «Протокол № 142 от 18 января 2024г.»

Утверждено:



Макарова
Людмила Викторовна,
Заведующий лабораторией,
кандидат медицинских наук

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА"

УТВЕРЖДАЮ

Директор, доктор педагогических
наук, профессор

_____ Е.Н. Приступа
« ____ » _____ 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
АДАПТАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ»**

Группа научных специальностей:

1.5. Биологические науки

Научная специальность:

1.5.5 – Физиология человека и животных

Форма обучения:

очная

г. Москва
2024г.

Рабочая программа дисциплины «Теоретические и прикладные аспекты адаптации и здоровья» рассмотрена и одобрена на заседании лаборатории физиолого-гигиенических исследований в образовании «Протокол № 142 от 18 января 2024г.»

Утверждено:

Макарова
Людмила Викторовна,
Заведующий лабораторией,
кандидат медицинских наук

1. Цели и задачи

Цель дисциплины:

- формирование современных представлений о тесной взаимосвязи организма человека со средой обитания.

Задачи дисциплины:

- формирование общих представлений о приспособительных реакциях человека;
- изучение индивидуально-типологических особенностей формирования адаптивных возможностей детей и подростков в процессе обучения;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к установке на здоровый образ жизни;
- развитие и постоянное совершенствование профессионально значимых индивидуальных особенностей личности, способной сохранить уровень психофизиологической устойчивости в условиях трудовой деятельности;
- выработка у аспирантов методологических и организационных умений формирования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
- изучение причин и факторов, обуславливающих здоровье людей;
- обучение научным основам охраны, укрепления и восстановления личного и общественного здоровья и гигиенического воспитания.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные физиологические показатели организма человека;
- теоретические основы и новейшие технологии методов исследования основных систем организма;
- особенности воздействия возмущающих факторов внешней среды на организм человека;
- область практического применения научных достижений в области адаптивных возможностей организма человека.

Уметь:

- объяснять принципы регуляции функциональных систем при воздействии различных факторов внешней и внутренней среды;
- генерировать новые идеи при решении научно-исследовательских задач. Владеть:
- навыками использования в профессиональной деятельности базовых знаний по физиологическим основам функциональной диагностики;

- методами лабораторного и инструментального исследования динамики физиологических функций при действии различных факторов среды;
- навыками продвижения инновационных проектов в практической деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина изучается в рамках образовательного компонента ОП по подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре по научной специальности 1.5.5 Физиология человека и животных.

Требованиями к «входным» знаниям для освоения дисциплины «Теоретические и прикладные аспекты адаптации и здоровья» являются знания, полученные при освоении программы бакалавриата и магистратуры в следующих дисциплинах профессионального цикла: «Физиология человека», «Биология человека», «Биохимия и молекулярная биология», «Биоэкология и рациональное природопользование» и по дисциплинам профиля «Психофизиология», «Физиологические аспекты адаптации и здоровья человека».

Логически дисциплина «Теоретические и прикладные аспекты адаптации и здоровья» связана с рядом дисциплин научной специальности 1.5.5 Физиология человека и животных в рамках обучения в аспирантуре и является предшествующей для изучения дисциплин: «Педагогика и психология высшей школы», «Клинико-физиологические аспекты современных методов функциональной диагностики», а также для проведения научно-исследовательской деятельности по теме диссертационного исследования.

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

1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по очной форме обучения составляет 2 зачетные единицы

Форма работы обучающихся / Виды учебных занятий	Трудоемкость, часов
	Очная
	2 курс
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	2/72

Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем:	28
Лекции (Л)	14
Практические занятия (ПЗ)	14
Лабораторные занятия (ЛЗ)	
Самостоятельная работа (СРС):	44
Индивидуальная работа обучающихся с литературой, интернет-ресурсами	22
Групповая, индивидуальная консультация	8
Творческая работа (рефераты, доклады, электронные презентации)	14
Промежуточная аттестация	Зачет

2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Социально-исторические предпосылки разработки учения о здоровье	Состояние здоровья населения России. Предмет и задачи валеологии. Место валеологии среди других наук. Методологические основы валеологии. Здоровье, болезнь, «третье состояние»	Реферат, электронная презентация
2	Общие представления о характере приспособительных реакций	Понятие адаптации. Формы адаптации и гомеостаз. Адаптогенные факторы. Механизмы формирования адаптации и дезадаптации	Тестовые задания ПР
3	Факторы, определяющие здоровье	Валеологический анализ факторов здоровья. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинские факторы. Условия и образ жизни.	Тестовые задания ПР

		Принципы формирования здоровья	
4	Оценка здоровья и функциональных резервов организма	Критерии здоровья. Показатели индивидуального здоровья. Оценка уровня физического развития. Оценка уровня нервно-психического развития. Функциональное состояние органов и систем. Донозологическая диагностика	Тестовые задания ПР
5	Валеологические основы здорового образа жизни	Идея здоровья как основной жизненный приоритет. Стратегия, методы и средства формирования ЗОЖ с учётом возраста, пола, образования, профессии, индивидуальных особенностей человека. Биосоциальные критерии эффективности ЗОЖ. Задачи государства, местных органов управления по созданию инфраструктуры ЗОЖ. Идеология здоровья. Воспитание в семье культуры здоровья, потребности в ЗОЖ. Обучение здоровью в школах, в средних и высших учебных заведениях. Роль личности в сохранении и укреплении своего здоровья, значение	Тестовые задания ПР

		самообразования и самовоспитания	
6	Теоретические и прикладные подходы к оценке приспособительных возможностей и здоровья учащихся	Факторы и критерии адаптивных и дезадаптивных перестроек в процессе обучения. Факторы риска, влияющие на состояние здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса. Культурологическая ценность здоровья и ее прикладные аспекты в образовательных учреждениях	Реферат, электронная презентация ПР
7	Возрастные и индивидуальные особенности адаптации учащихся на различных этапах образования	Особенности психофизиологической адаптации учащихся начальной школы. Влияние эндогенных и экзогенных факторов на психолого-вегетативную и эндокринную регуляцию процессов адаптации учащихся в период полового созревания. Адаптация старшеклассников в процессе	Реферат, электронная презентация ПР
8	Проблемы валеологии зации образовательной среды. Валеологическая служба в системе образования	Состояние здоровья субъектов образовательного процесса. Проблемы педагогической и медицинской валеологии. Фундаментальные и прикладные аспекты подготовки специалистов-	Научно-аналитический обзор по заданной тематике ПР

		<p>валеологов. Принципы организации валеологической службы. Основные направления деятельности валеологической службы вуза. Формирование непрерывной системы управления валеологической службой в образовательных учреждениях различного уровня. Валеологический мониторинг в системе управления образовательного учреждения</p>	
--	--	---	--

Очная форма обучения

3. Разделы дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СРС
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	2	3	4	5	6	7
1	Социально-исторические предпосылки разработки учения о здоровье	7	1			6
2	Общие представления о характере приспособительных реакций	10	2	2		6
3	Факторы, определяющие здоровье	8	1	1		6
4	Оценка здоровья и функциональных резервов организма	9	1	2		6
5	Валеологические основы здорового образа жизни	9	2	1		6
6	Теоретические и прикладные подходы к	10	4	4		6

	оценке приспособительных возможностей и здоровья учащихся					
7	Возрастные и индивидуальные особенности адаптации учащихся на различных этапах образования	9	1	2		4
8	Проблемы валеологизации образовательной среды. Валеологическая служба в системе образования	10	2	2		4
ИТОГО		72	14	14		44

Лабораторные занятия Не предусмотрены рабочим учебным планом

5. Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Наименование практических работ	Часы
1	2	3	4	5
1	2	Современные представления о здоровье	Задание 1. Провести исследование мотивации на здоровый образ жизни у 2-3 обучающихся с помощью анкеты «Мотивация на здоровый образ жизни». Сделать выводы о сформированности мотивации к ЗОЖ у обследованных. Задание 2. Заслушивание и обсуждение реферата	2
2	3	Физическое здоровье. Двигательная активность – ведущий фактор	Задание 1. Провести оценку уровня своей физической работоспособности по показателю МПК (максимальное потребление кислорода). Сравнить полученные данные с	1

		физического здоровья	нормативами, сделать выводы	
3	4	Питание как базисный фактор физического здоровья	Задание 1. Оценить полноценность своего пищевого рациона, определив химический состав и калорийность потребляемых продуктов в течение одного дня. Сравнить полученные данные с нормативами потребления питательных веществ в сутки. Сделать выводы о полноценности своего пищевого рациона	1
4	4	Биоритмы и физическое здоровье человека	Задание 1. Определить свой тип суточного биоритма по тесту Остберга в модификации С.И. Степановой. Обработать результаты, сделать вывод о своем биоритмологическом типе	1
5	5	Психическое здоровье как составляющая здоровья человека	Задание 1. Провести исследование своей стрессоустойчивости, используя тест «Умение справляться со стрессом». Ответить на вопросы теста, обработать результаты и сделать вывод о своей стрессоустойчивости	1
6	6	Психическое здоровье как составляющая здоровья человека	1. Семинарское занятие по теме «Методы психофизической саморегуляции». Задание 2. Заслушивание и обсуждение реферата	2

7	7	Социальное здоровье и факторы его определяющие. Стадии и формы социализации	Задание 1. Провести самоисследование уровня своей личностной самооценки, толерантности, конфликтности, ответив на вопросы соответствующих тестов. Задание 2. Заслушивание и обсуждение реферата	2
8	8	Химические зависимости, воздействие на здоровье и их профилактика	Семинарское занятие по теме «Химические зависимости, виды и влияние на здоровье. Социальные последствия и профилактика»	2
9	8	Трудовая деятельность и ее эффективная организация как показатель здоровья и его условие	Задание 1. Определить уровень умственной работоспособности у двух человек разного биоритмологического типа в начале и конце рабочей недели. Сравнить результаты исследования, сделать вывод. Задание 2. Заслушивание и обсуждение реферата	2
	ИТОГО	14		

6. Самостоятельная работа аспирантов

№ раз-дела	нование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся, в т.ч. КСР	Оценочное средство	Кол-во часов
1	2	3	4	5
1	Социально-исторические предпосылки разработки учения о здоровье	Подготовка реферата с мультимедийной презентацией КСР	Тематика и требования к структуре рефератов	8 2

2-5	2. Общие представления о характере приспособительных реакций. 3. Факторы, определяющие здоровье 4. Оценка здоровья и функциональных резервов организма. 5. Валеологические основы здорового образа жизни.	Подготовка к тестированию	Комплект тестовых заданий	8
		КСР		2
6	Теоретические и прикладные подходы к оценке приспособительных возможностей и здоровья учащихся	Подготовка реферата с мультимедийной презентацией	Тематика и требования к структуре рефератов	8
		КСР		2
7	Возрастные и индивидуальные особенности адаптации учащихся на различных этапах образования	Подготовка реферата с мультимедийной презентацией	Тематика и требования к структуре рефератов	8
		КСР		2
8	Адаптация к различным видам трудовой деятельности	Научно-аналитический обзор по заданной тематике	Перечень вопросов для обзора п.10	4
ВСЕГО ЧАСОВ				44

7. Курсовой проект (курсовая работа)

Не предусмотрен рабочим учебным планом

5. Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в приложении к рабочей программе дисциплины.

1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1	Социально-исторические предпосылки разработки учения о здоровье	Исследовательский проект (реферат) Мультимедийная презентация
2	Общие представления о характере приспособительных реакций	Тестовые задания Отчет по практической работе
3	Факторы, определяющие здоровье	Тестовые задания Отчет по практической работе
4	Оценка здоровья и функциональных резервов организма	Тестовые задания Отчет по практической работе
5	Валеологические основы здорового образа жизни	Тестовые задания Отчет по практической работе
6	Теоретические и прикладные подходы к оценке приспособительных возможностей и здоровья учащихся	Исследовательский проект (реферат) Мультимедийная презентация
7	Возрастные и индивидуальные особенности адаптации учащихся на различных этапах образования	Исследовательский проект (реферат) Мультимедийная презентация
8	Проблемы валеологизации образовательной среды. Валеологическая служба в системе образования	Отчет по практической работе

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

Примерное типовое задание на практическом занятии

Цель работы. Научиться выявлять уровень готовности человека вести здоровый образ жизни.

Задача. Определить уровень собственной готовности вести здоровый образ жизни.

ХОД РАБОТЫ

1. Ознакомиться с перечнем вопросов анкеты.
2. Провести анкетирование.
3. Обработать результаты анкетирования и построить систему координат, на которой отложить полученные результаты.
4. Проанализировать полученные результаты и определить, к какому типу и уровню готовности к здоровому образу жизни вы относитесь.

Методические рекомендации. Чтобы выявить уровень собственной готовности вести здоровый образ жизни, ответьте на поставленные ниже вопросы. Подумайте перед тем, как ответить на каждый вопрос. Необходимо дать как можно более точный ответ. Отвечать следует на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Отвечайте на следующие вопросы, используя 10-балльную шкалу градации ответов, где 10 баллов – максимальная значимость, 1 – минимальная.

Анкета для определения уровня готовности вести здоровый образ жизни

1. Оцените ценность здоровья по 10-балльной шкале.
2. Как часто вы совершаете поступки, вредные для вашего здоровья (выпиваете, курите и т. д.) из чувства солидарности к кому-либо (чем чаще, тем больше баллов)?
3. Насколько ваши вредные привычки вызваны протестом по отношению к родительскому контролю и поведению (чем сильнее, тем больше баллов)?
4. Оцените интенсивность вашей борьбы с вредными привычками окружающих (чем интенсивнее, тем больше баллов).
5. Оцените силу вашего желания совершенствоваться духовно (чем сильнее, тем больше баллов).
6. Оцените силу вашего желания совершенствоваться физически (чем сильнее, тем больше баллов).
7. Оцените степень ваших сомнений в необходимости самосовершенствования (чем больше сомнений, тем больше баллов).

8. Оцените степень вашего безразличия к процессу самосовершенствования (чем безразличнее, тем больше баллов).
9. Оцените выраженность вашей лени в отношении к процессу самосовершенствования (чем вы ленивее, тем больше баллов).
10. Оцените свой интерес к занятиям по дисциплинам валеологического цикла: основы индивидуального здоровья, хронобиология и хрономедицина, медицина и т.д. (чем сильнее ваш интерес, тем больше баллов).
11. Оцените свой интерес к литературе по оздоровлению (чем он сильнее, тем больше баллов).
12. Оцените свое самочувствие (чем оно лучше, тем больше баллов).
13. Оцените регулярность и систематичность ваших занятий по самооздоровлению (чем регулярнее занятия, тем больше баллов).
14. Оцените регулярность и систематичность занятий по духовному самосовершенствованию (чем регулярнее ваши занятия, тем больше баллов).
15. Оцените свою двигательную активность:
занимаетесь спортом 5 раз в неделю хотя бы по полчаса – 10 баллов; занимаетесь спортом 4 раза в неделю – 9 баллов;
занимаетесь спортом 3 раза в неделю – 8 баллов; занимаетесь спортом 2 раза в неделю – 5 баллов; занимаетесь спортом 1 раз в неделю – 3 балла; ни разу не занимались спортом – 0 баллов.
16. Оцените выраженность вредной привычки – курения: выкуриваете более 3 пачек в день – 0 баллов; выкуриваете 1 пачку в день – 2 балла;
выкуриваете менее 1 пачки в день – 4 балла; иногда в компании – 7 баллов;
не курите – 10 баллов.
17. Оцените наличие и выраженность других вредных привычек, разрушающих здоровье (чем их больше, тем больше баллов).
18. Оцените прикладываемые усилия к попыткам отказаться от вредных привычек (чем они сильнее, тем больше баллов).
19. Как часто вы спите днем (чем чаще, тем больше баллов)?
20. Как часто вы бодрствуете ночью (чем чаще, тем больше баллов)?
21. Оцените рациональность своего питания (чем оно правильнее, тем больше баллов).

22. Если ваш вес превышает норму для вашего возраста и роста более чем на 20 кг, поставьте 8 баллов, если на 15–20 кг – 4 балла, если на 5–15 кг – 2 балла.
23. Оцените свою агрессию (чем более вы агрессивны, тем больше баллов).
24. Как часто вы чувствуете себя несчастным (чем чаще, тем больше баллов)?

Обработка результатов

Для получения результата необходимо произвести расчеты и построить систему координат, на которой отложить полученные результаты. В зависимости от того, в какую часть системы координат попадет результат, к такому типу готовности личности вести здоровый образ жизни вы относитесь (рис. 1).

1. Отметьте, сколько баллов получила ценность «здоровье». Суммируйте полученное количество баллов с количеством баллов, полученным по 4, 5, 6, 10, 11-му вопросам. Вычтите из этого количества баллов сумму баллов, полученную за 2, 3, 7, 8, 9, 12-й вопросы. Полученный результат отложите по шкале y . Это составляющая валеологической культуры.
2. Суммируйте количество баллов, полученных за 13, 14, 15, 16, 18, 21-й вопросы. Вычтите из этого количества баллов сумму баллов, полученную за 17, 19, 20, 22, 23, 24-й вопросы. Полученный результат отложите по шкале x . Это составляющая образа жизни.
3. Точка на пересечении осей x и y покажет, к какому типу и уровню готовности вести здоровый образ жизни вы относитесь.

Типология личности по ориентации на здоровый образ жизни

1. *Позитивный саморазвивающийся тип*: признает высокую ценность здорового образа жизни, осознает ценность ведения здорового образа жизни, находится на «взрослой» позиции, характеризуется высоким уровнем духовного развития, активно занимается спортом или самооздоровлением, не имеет вредных привычек. Необходимы дополнительное информирование о способах оздоровления и постоянный контроль за состоянием здоровья.
2. *Позитивный тип*: ведет здоровый образ жизни, однако не является столь целеустремленным, как представитель 1-го типа, ценность «здоровье» в иерархии ценностей занимает более низкие позиции, имеет слабое здоровье или недостаток воли, систематически оздоровлением не занимается. Необходимы формирование валеологической культуры (т. к. не все ее компоненты у такой личности сформированы), вовлечение в систематическую деятельность по самооздоровлению с восполнением недостающих компонентов здорового образа жизни.
3. *Умеренно-негативный тип*: возможно наличие вредных привычек, хотя у личности есть некая готовность избавиться от них из-за ухудшения самочувствия. Необходимо вовлечение личности в деятельность по

самооздоровлению с восполнением недостающих компонентов здорового образа жизни.

4. *Негативный, но готовый к ведению здорового образа жизни:* имеет вредные привычки, но при этом и высокую готовность избавиться от них и вести здоровый образ жизни, ценность «здоровье» в структуре занимает одно из первых мест, самостоятельно способен избавиться от вредных привычек, желательна медицинская помощь.
5. *Позитивно-неустойчивый тип:* плывет по течению, ведет здоровый образ жизни, но это не является его заслугой, позиция ребенка по отношению к своему здоровью, пока самочувствие оценивается как хорошее, не склонен к самооздоровлению.
6. *Ложно-позитивный тип:* не готов вести здоровый образ жизни, неустойчив, склонен к формированию вредных привычек в отсутствие контроля со стороны, низкая валеологическая культура.
7. *Негативный тип:* не готов вести здоровый образ жизни, часто сопротивляется педагогическому воздействию, стоит на позиции ребенка по отношению к своему здоровью, педагогическое воздействие может дать положительный эффект.
8. *Педагогически запущенный тип:* не готов вести здоровый образ жизни, имеет серьезные вредные привычки, самостоятельно бороться с ними не может, занимает «детскую» позицию по отношению к своему здоровью, нуждается в профессиональной психолого- педагогической помощи.

Рис. 1. Типы готовности личности к ведению здорового образа жизни: ось *y* – составляющая валеологической культуры; ось *x* – составляющая образа жизни

Примерные тестовые задания

№ р/д	Раздел дисциплины
1	2
2	Общие представления о характере приспособительных реакций
	1. Адаптация имеет значение для здоровья -: только положительное +: только отрицательное -: и положительное, и отрицательное
	2. Окружающая среда оказывает на здоровье человека -: менее 10 % -: 10-15 % +: 20-25 % -: 50-55 % -: 60-70%

	<p>3. Из перечня адаптаций выберите только те, которые относятся к социальным</p> <ul style="list-style-type: none"> + : наличие руководителя в трудовых коллективах - : накопление жиров в организме при интенсивном питании - : тренировка системы терморегуляции в результате закаливания - : изменение размера зрачка при ярком и тусклом освещении
	<p>4. Утомление в процессе учебы является</p> <ul style="list-style-type: none"> - : признаком заболевания - : причиной ухудшения здоровья - : следствием неправильной организации учебного процесса + : нормальной защитной реакцией организма
	<p>5. Наиболее ранними признаками утомления являются</p> <ul style="list-style-type: none"> - : жалобы ребенка на усталость - : пассивность и нежелание переключаться на постороннюю деятельность - : покраснение или побледнение лица + : увеличение двигательной активности и количества ошибок в работе
3	Факторы, определяющие здоровье
	<p>1. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека</p> <ul style="list-style-type: none"> - : наследственностью - : условиями внешней среды + : образом жизни - : системой здравоохранения
	<p>2. Что не является условием здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - : активная жизненная позиция - : полноценный отдых + : пассивность - : рациональное питание
	<p>3. Материальные и социальные факторы, окружающие человека — это</p> <ul style="list-style-type: none"> + : условия жизни - : качество жизни - : стиль жизни - : уровень жизни
	<p>4. Количественные показатели условий жизни – это</p> <ul style="list-style-type: none"> + : уровень жизни - : качество жизни - : стиль жизни - : условия жизни
	<p>5. Здоровье человека на 50% зависит от</p> <ul style="list-style-type: none"> - : наследственности + : образа жизни - : медицины - : внешней среды

4	Оценка здоровья и функциональных резервов организма
	<p>1. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей, называется</p> <ul style="list-style-type: none"> + : физическое здоровье - : духовное здоровье - : нравственное здоровье - : социальное здоровье
	<p>2. Уровни здоровья</p> <p>1. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей, называется</p> <ul style="list-style-type: none"> + : физическое здоровье - : духовное здоровье - : нравственное здоровье - : социальное здоровье
	<p>2. Уровни здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> + : общественное, групповое, индивидуальное - : общественное, групповое, общемировое - : групповое, индивидуальное, собственное - : групповое, индивидуальное, собственное
	<p>3. Общественное здоровье — это</p> <ul style="list-style-type: none"> - : здоровье группы людей - : личное здоровье + : здоровье населения страны - : здоровье людей определенной этнической группы
	<p>4. Как наиболее правильно и полно определить понятие «индивидуальное здоровье»</p> <ul style="list-style-type: none"> - : отсутствие болезней - : физическое, психическое и социальное благополучие человека + : комплексное, целостное и динамичное состояние здоровья человека, изменяющееся под воздействием внешних и внутренних факторов и позволяющее ему выполнять биологические и социальные функции - : состояние организма без болезней и нарушений
	<p>5. Из перечисленного, признаком психического здоровья не является</p> <ul style="list-style-type: none"> - : забота о других + : качество взаимоотношений с другими - : независимость - : уважение к себе - : умение переживать неудачи - : эффективная борьба со стрессом
5	Валеологические основы здорового образа жизни
	<p>1. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется</p> <ul style="list-style-type: none"> - : блаженство - : нирвана

	+: здоровье -: релаксация
	2. Здоровый образ жизни — это +: поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья; -: систематические занятия спортом; -: способность человека управлять своими эмоциями; -: способность человека управлять своими двигательными действиями
	3. это индивидуальные особенности поведения человека -: условия жизни -: качество жизни +: стиль жизни -: уровень жизни
	4. Цель науки валеологии -: изучение животного мира -: развитие интеллектуальных способностей человека +: формирование, укрепление и сохранение здоровья человека -: развитие профессиональных способностей человека
	5. Отметьте составляющую нездорового образа жизни -: полноценный отдых +: гиподинамия -: отсутствие вредных привычек -: сбалансированное питание

Примерная тематика рефератов

Раздел 1. Социально-исторические предпосылки разработки учения о здоровье Тематика рефератов

1. Понятие здоровья и методы его сохранения, характерные в эпоху первобытнообщинного строя и рабовладельческого общества.
2. Представления Гиппократов о здоровье. Учение о темпераментах.
3. Здоровье в трудах древнеримских (Сенеки, Цельса, Темисона Тральского, Сорана Эфесского и др.) и древнегреческих ученых (Демокрита и др).
4. Подходы к профилактике болезней в древнеиранской, древнеиндийской и древнекитайской медицине.
5. Представления Галена о здоровье и болезни.
6. Классификация состояний организма, предложенная Авиценной.
7. Представления Парацельса о здоровье и болезни.
8. Приоритет профилактического направления медицины в трудах ученых XIX – XX веков.
9. Исторические предпосылки возникновения валеологии.
10. Валеологическое учение в нашей стране.
11. Валеологическая система образования.

Раздел 6. Теоретические и прикладные подходы к оценке приспособительных возможностей и здоровья учащихся
Тематика рефератов

1. Методологические подходы к проблеме адаптации.
2. Современные представления о механизмах формирования приспособительных реакций.
3. Физиологические закономерности адаптации к факторам окружающей среды.
4. Адаптивно-развивающая образовательная среда.
5. Педагогические и психолого-физиологические подходы к созданию адаптивно-развивающей образовательной среды.
6. Современные подходы к классификации здоровья детей.
7. Методические подходы к оценке здоровья младших школьников.
8. Физиологическая оценка адаптивных возможностей организма школьников и студентов, проживающих в зоне экологического неблагополучия.
9. Новые подходы к оценке адаптационных возможностей организма в экстремальных условиях.
10. Факторы образовательного процесса, негативно влияющие на здоровье учащихся.

Раздел 7. Возрастные и индивидуальные особенности адаптации учащихся на различных этапах образования
Тематика рефератов

1. Адаптивные возможности системы кровообращения у младших школьников с разным режимом двигательной активности.
2. Применение инновационного подхода для исследования функционального состояния студентов.
3. Инновационные подходы к формированию принципов здорового образа жизни у студентов.
4. Особенности физического здоровья школьников 14-17 лет с нарушением зрения.
5. Влияние табакокурения на уровень адаптационных ресурсов организма подростков.
6. Особенности адаптивных возможностей организма детей дошкольного возраста с различными режимами двигательной активности.
7. Процесс адаптации учащихся к условиям среды в различные возрастные периоды.
8. Стресс в студенческой среде.
9. Адаптивный характер функционирования организма в различные возрастные периоды.
10. Актуальные проблемы и инновационные подходы в образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Примерные темы электронных презентаций

1. Методологические подходы к проблеме адаптации.
2. Современные представления о механизмах формирования приспособительных реакций.
3. Физиологические закономерности адаптации человека к производственной деятельности.
4. Физиологические закономерности адаптации к факторам окружающей среды.
5. Психофизиологический потенциал как фактор устойчивости популяции в условиях глобальных изменений природной и социальной среды.
6. Ценностные ориентации развития личности, адаптация и здоровье.
7. Адаптивно-развивающая образовательная среда.
8. Педагогические и психолого-физиологические подходы к созданию адаптивно-развивающей образовательной среды.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы аспирантов по дисциплине

Работа аспирантов над освоением дисциплины «Теоретические и прикладные аспекты адаптации и здоровья», помимо обязательных занятий, предполагает самостоятельное изучение всего программного материала, рекомендованной основной и дополнительной учебной литературы, освоение рекомендованных методов исследования, овладение необходимыми умениями и навыками. Самоподготовка осуществляется в форме подготовки к выполнению тестовых и практических заданий, написания рефератов и подготовки электронных презентаций.

Самостоятельная работа, предусмотренная учебным планом, способствует более глубокому усвоению изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы и ориентирует аспирантов на умение применять теоретические знания на практике.

Для самостоятельной работы, подготовки к выполнению практических заданий на кафедре разработаны следующие учебно-методические материалы, рекомендации и пособия:

1. Кожевников, Н. М. Концепции современного естествознания : учебное пособие / Н. М. Кожевников. — 5-е изд., испр. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 384 с. — ISBN 978-5-8114-0979-2. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/212264> (дата обращения: 14.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Адаптация и здоровье: учебное пособие / составители Н. Г. Блинова, А. И. Федоров. — Кемерово: КемГУ, 2018. — 292 с. — ISBN 978-5-8353-2212-1. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/111490> (дата обращения: 14.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Тестовые задания по 4 разделам дисциплины.

Поддержка самостоятельной работы:

1. Полнотекстовая БД диссертаций РГБ
2. Научная электронная библиотека РФФИ (Elibrary)
3. Электронные базы данных по физиологии PubMed и Medline
4. БД издательства ELSEVIER
5. Oxford University Press
6. Журналы NATURE PG
7. Реферативный журнал ВИНТИ «Биология»
8. Университетская библиотека ONLINE
9. Университетская информационная система Россия

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Основная литература

1. Горская, И. Ю. Средства оптимизации психофизической адаптации студентов в процессе обучения в вузе : учебно-методическое пособие / И. Ю. Горская, Е. Н. Мироненко, В. Б. Антипин. — Омск : ОмГУПС, 2020. — 39 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165641> (дата обращения: 14.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Медицинская профилактика и санитарное просвещение : учебно-методическое пособие / В. Л. Аджиенко, Л. Н. Грибина, А. Н. Голубев, В. В. Жура. — Волгоград : ВолгГМУ, 2023. — 50 с. — ISBN 978-5-9652-0857-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338300> (дата обращения: 14.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Дополнительная литература

1. Алешичева, А. В. Психологическое здоровье личности : монография / А. В. Алешичева. — Москва : Когито-центр, 2019. — 215 с. — ISBN 978-5-89353-555-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/249413> (дата обращения: 14.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Майер, Э. Второй мозг: Как микробы в кишечнике управляют нашим настроением, решениями и здоровьем / Э. Майер ; перевод с английского В. Егорова. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 348 с. — ISBN 978-5-91671-885-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125755> (дата обращения: 14.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Периодические издания

1. Валеология. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет.
3. Физиология человека. - М.: Наука.
4. Успехи физиологических наук. - М.: Наука.
5. Успехи современной биологии. - М.: Наука.

8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы

1. Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Электронно – библиотечная система ЛАНЬ – <https://e.lanbook.com>

9. Методические указания для аспирантов по освоению дисциплины

Лекционные занятия

В процессе аудиторных занятий аспиранты знакомятся с теоретическими основами изучаемой дисциплины на лекциях по теоретическим и прикладным аспектам адаптации и здоровья. Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций. При этом внимательное отношение должно быть проявлено к точной регистрации научных определений и физиологических понятий. В конспекты должны заноситься схемы и графики физиологических концепций. Необходимо осмысление и освоение терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционного курса следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях в рамках самостоятельной работы.

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Практические занятия

Практические занятия предполагают активное участие аспирантов в обсуждении учебных вопросов текущей темы, в результате чего аспиранты должны понять теоретические основы материала данной темы, уяснить значение полученных сведений для их практической деятельности. При подготовке к занятиям аспирантам следует использовать не только основную, но и желательна дополнительную литературу по теме.

При проведении практических занятий учебная группа может делиться на несколько подгрупп, что дает преимущества в организации занятий. Преподаватель имеет больше возможностей для эффективного руководства деятельностью малых групп и отдельных аспирантов, для оказания им своевременной методической помощи. Для эффективного использования времени, отводимого на семинарское занятие, полезно подобрать дополнительные задания для аспирантов, работающих в более быстром темпе.

План практического занятия включает в себя следующие пункты:

1. Внеаудиторная самостоятельная подготовка аспирантов к занятию;
2. Проверка преподавателем теоретической подготовленности аспирантов к занятию;
3. Выполнение конкретных заданий;
4. Анализ итогов выполненной работы;
5. Оценка преподавателем выполненных заданий и степени овладения аспирантами соответствующими умениями.

Практические занятия, в том числе интерактивные, формируют у аспиранта: навыки публичного выступления, навыки ведения дискуссии, умение вести деловые переговоры и осуществлять межличностное общение; способность понимать психологические теории, соотносить их с жизнью и собственным жизненным опытом; использовать полученные выводы и рекомендации в профессиональной деятельности; умение вести консультативную работу с клиентами; навыки работы в коллективе, лидерские и исполнительские качества; мотивацию к профессиональному и личностному росту, интерес к профессии и потребность в непрерывном повышении квалификации.

Критерии оценки

1	Самостоятельность выполнения задания
2	Правильность оформления задания
3	Умение анализировать и обсуждать результаты задания
4	Умение формулировать выводы/заключение

Шкала оценивания

Оценивание производится по 4-х бальной шкале
(«отлично», «хорошо»,

«удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

«5» (отлично): выполнены все задания практической (лабораторной) работы, аспирант четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«4» (хорошо): выполнены все задания практической (лабораторной) работы; аспирант ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«3» (удовлетворительно): выполнены все задания практической (лабораторной) работы с замечаниями; аспирант ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): аспирант не выполнил или выполнил неправильно задания практической (лабораторной) работы; ответил на контрольные вопросы с ошибками или ответа не прозвучало.

Тестовые задания

Тестирование проводится по завершению изучения обучающимися разделов и тем. Тестирование рассчитано на временной промежуток от 45 до 90 минут (в зависимости от количества тестовых заданий). Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При

выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев.

Тестовые задания сгруппированы по темам учебной дисциплины.

Количество тестовых вопросов/заданий по каждой теме дисциплины определено так, чтобы быть достаточным для оценки знаний обучающегося по всему пройденному материалу.

Критерии оценки

Количество правильных ответов

Шкала оценивания

Оценивание производится по 4-х бальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Оценка	Критерии
«Отлично»	Задание выполнено на 91-100%
«Хорошо»	Задание выполнено на 81-90%
«Удовлетворительно»	Задание выполнено на 51-80%
«Неудовлетворительно»	Задание выполнено на 10-50%

Реферат

Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у аспирантов навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа

научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации. Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления.

1. Титульный лист. Оформляется в соответствии с общими требованиями. Не забудьте указать: название темы; вид работы (на первом титульном листе - контрольная работа, на втором - реферат) в рамках какой дисциплины выполнена работа; кто автор (Ф.И.О., курс, группа) и кто проверяет работу.

Содержание (оглавление) Примерная схема:

Введение	стр
Глава 1. (название) (название параграфа)	
1.2. (название параграфа) Выводы по главе 1	
Глава 2. (название)	
1. (название параграфа)	
2. (название параграфа) Выводы по главе 2	
Заключение	
Список литературы	
*Приложение (*если таковое имеется)	

2. Введение. Во введении необходимо прописать замысел вашей работы, ответив на следующие вопросы:

Почему тема актуальная? На решение какой (чьей) проблемы направлена ваша работа? Что является объектом и предметом вашего изучения? Какова цель (что является конечным продуктом вашей работы)? Каковы задачи, совокупность решений которых поможет вам достичь цель (что будете делать)? Каковы методы работы с информацией (как вы будете решать задачи, чтобы достичь цели)? Каковы методологические основы вашей работы (на чьи и какие идеи вы будете опираться)? В чем заключается значимость (польза) проводимой вами работы?

Отсутствие четкого описания замысла равносильно бессмысленному, бесцельному подбору информации. Работа не подлежит проверке!

3. Глава 1 (и другие главы). Название главы должно перекликаться с названием темы, а названия параграфов – с названием главы. Иными словами, ключевые позиции темы должны быть «расшиты» в названии глав, ключевые позиции глав – в названии параграфов. Один параграф (тем более глава, тем более тема) не может быть построен на мнении одного автора, представленного в одной-двух монографиях или статьях. Ссылки на авторов, представленных в перечне вашей литературы обязательны!

Работа без ссылок равносильна плагиату! Ссылки в тексте не соответствуют перечню литературы - равносильно плагиату!

Проверке подлежит не ваша способность «скачивать» тексты и компоновать их, а ваша способность анализировать прочитанное и излагать результаты анализа!!!

Выводы по главе 1 (и другим главам). Прежде чем писать выводы по главе, напишите краткие выводы по каждому параграфу (выводы должны отражать суть параграфа, которая заложена в название параграфа). Общие выводы по главе вы легко составите, собрав все выводы по параграфам. Выводы должны отражать части замысла, представленного во введении!

Заключение. Дайте сжатое описание проделанной вами работы и аргументированный ответ на вопросы: что являлось предметом вашего изучения, какова степень изученности этого предмета? Что и как вы делали, двигаясь к поставленной задаче. Адекватны ли выбранные вами методы решению поставленных задач? Достигли ли вы цели и что на это указывает? В чем и для кого польза вашей работы?

Список литературы. Список литературы оформляется в соответствии с общепринятыми нормами и требованиями

Приложение. Обычно в приложение помещают рисунки, громоздкие таблицы (на всю страницу и более), полное описание малоизвестных методов работы (тестов, опросников, анкет, схемы наблюдений, схемы беседы, образцы различных документов и пр.)

Общий объем работы (без приложений) – 20-25 стр.

Работа должна быть целостной, а не фрагментарной. Все составляющие части работы должны быть связаны между собой!

Критерии оценки

1	Полнота раскрытия темы и последовательность изложения материала в соответствии с планом реферата
2	Творческий подход к написанию реферата, научность изложения материала
3	Широта освещения темы и сравнение взглядов различных ученых-физиологов в рамках исследуемых вопросов
4	Использование специальной дополнительной литературы, практических примеров
5	Стиль изложения
6	Правильное и аккуратное оформление реферата

Шкала оценивания

Оценивание производится по 4-х бальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Оценка	Критерии оценивания
Отлично	Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата; деление текста на введение, основную часть и заключение; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства представления информации; демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены
Хорошо	Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; уместно используются разнообразные средства представления информации; для выражения своих мыслей аспирант не пользуется упрощенно-примитивным языком
Удовлетворительно	Во введении тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме реферата; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; заключение и выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; язык работы в целом не соответствует уровню курса, на котором обучается аспирант
Неудовлетворительно	Во введении тезис отсутствует или не соответствует теме реферата; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить, как «примитивный»

Электронная презентация

Структура презентации

1. Титульный лист.
2. Слайд с фотографией автора (желательно), информацией об авторе и контактной информацией (почта, телефон).
3. Содержание с кнопками навигации.
4. Основные пункты презентации.
5. Заключение (выводы).
6. Список источников.

7. Завершающий слайд. Обычно слайд содержит благодарность за внимание и контактную информацию об авторе.

Примечания:

1. На титульном листе необходимо разместить в верхней части слайда название организации (учреждения), которую Вы представляете. По центру слайда – тема презентации, затем, чуть ниже и с выравниванием по правому краю, – информации о составителе и в самом низу по центру – город и дата создания.

2. На 2 слайде размещается фотография автора и информация о нем, контактная информация.

- Используйте навигацию для обеспечения интерактивности презентации (Навигация, ссылки и кнопки, которые обеспечивают переход на нужный раздел из оглавления, и возврат к оглавлению).

4. Кнопки навигации нужны для быстроты перемещения внутри презентации (оформляются с помощью гиперссылок). Навигация должна быть настолько удобна, чтобы к любому слайду можно было добраться в 1-3 щелчка.

5. Список источников должен быть с подробным указанием исходных материалов (откуда взяты иллюстрации, звуки, тексты, ссылки). Кроме адресов из Интернета нужно указывать ещё и печатные издания.

Общие требования к оформлению презентаций

1. Необходимо наличие единого стилевого оформления для всех слайдов.

2. В стилевом оформлении презентации нежелательно использовать более 3х цветов (один для фона, один для заголовков, один для текста), нежелательно также использовать фотографии и рисунки в качестве фона.

3. На одном слайде нежелательно использовать больше семи значимых объектов, так как человек не в состоянии запомнить за один раз более семи пунктов (объектов, элементов).

4. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

5. Логотип на слайде должен располагаться справа снизу (слева наверху).

6. Логотип должен быть простой и лаконичной формы.

7. Оформление слайдов (в том числе и анимационное) не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части.

Оформление и расположение информационных блоков на слайде

1. Рекомендуется использовать в презентации следующие типы слайдов:

2. «Титульный слайд» для начальных и конечных слайдов;

3. «Заголовок и текст» - для планов и основного текста;

4. «Заголовок, текст, объект» - для слайдов с рисунками.

5. Тип слайда выбирается при его создании или вызове опции «Разметка слайда» в контекстном меню.

6. Каждый слайд должен иметь заголовок, который необходимо оформлять в стандартной рамке, не прибегая к объемному тексту (WordArt).

7. Рекомендуется указывать дату только на титульном слайде, а не на всех подряд.
8. Тема располагается по центру титульного слайда.
9. В нижнем правом углу необходимо обозначить свою ФИО, должность, место работы.
10. Внизу, по центру прописывается город и год, в котором выполнена презентация.
11. На слайдах необходимо расположить тезисы – они сопровождают подробное изложение мыслей докладчика, но не наоборот;
12. Необходимо учитывать контраст цвета фона и шрифта.
13. Точка в конце заголовка не ставится. Между предложениями ставится точка с запятой.
14. Не рекомендуется писать длинные многострочные заголовки (предельная длина заголовка – 9 слов).
15. Слайды не могут иметь одинаковые заголовки. Если необходимо назвать несколько слайдов одинаково, то рекомендуется писать в конце (1), (2), (3) или продолжение: Продолжение 1, Продолжение 2.
16. Информационных блоков на слайде не должно быть слишком много (3-6, не более).
17. Рекомендуемый размер одного информационного блока – не более 50% слайда.
18. Желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга.
19. Ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить.
20. Информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки – слева направо.
21. Наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда.
22. Логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике ее изложения.
23. Проще считывать информацию, расположенную горизонтально, а не вертикально.
24. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.
25. Форматировать текст желательно по ширине (исключение – заголовки и некоторые части схем, диаграмм).
26. Не допускать «рваных» краев текста.
27. Уровень запоминания информации зависит от ее расположения на экране (в левом верхнем углу слайда располагается самая важная информация).

Оформление текстовой информации

1. Для основного текста не рекомендуется использовать прописные буквы.
2. Шрифтовой контраст можно создать посредством: размера шрифта, толщины шрифта, начертания, формы, направления и цвета.
3. Размер шрифта: 28-36 (заголовков), 20-26 (основной текст).

4. Цвет шрифта и фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не «резать» глаза.
5. Для основного текста лучше всего использовать следующие шрифты: Arial, Tahoma, Verdana, TimesNewRoman, CourierNew, а для заголовка - декоративный шрифт, если он хорошо читаем.
6. Курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.
7. Рекомендуется выверять все слайды на наличие возможных грамматических, пунктуационных и синтаксических ошибок.
8. Нежелательно использовать профессиональный жаргон и аббревиатуры без соответствующей расшифровки.
9. Списки использовать только там, где они нужны.
10. Списки из большого числа пунктов не приветствуются.
11. Большие списки и таблицы разбивать на 2 слайда.

Оптимизация и расположение графической информации

1. В презентации желательно размещать только оптимизированные (обработанные и уменьшенные по размеру, но не качеству) изображения.
2. Материалы располагаются на слайдах так, чтобы слева, справа, сверху, снизу от края слайда оставались свободные поля.
3. Цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда.
4. Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.
5. Если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.
6. Иллюстрации на одном слайде должны быть выдержаны в одном стиле, одного размера и формата.
7. Не следует растягивать небольшие графические файлы, делая их размытыми или искажая пропорции, лучше поискать этот рисунок подходящего размера и в хорошем качестве.
8. Нежелательно использовать фотографии и пестрые рисунки в качестве фона слайда.
9. Рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;
10. Желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления.

Оформление таблиц

1. У каждой таблицы должно быть название, или таким название может служить заголовок слайда.
2. Элементы таблицы и сам текст должны быть хорошо читаемы издалека.
3. Рекомендуется использовать контраст в оформлении шапки и основных данных таблицы.

Оформление диаграмм

1. У диаграммы должно быть название или таким названием может служить заголовок слайда.
2. Диаграмма должна занимать примерно 50-75% всего слайда.
3. Линии и подписи должны быть хорошо видны.
4. Цвета секторов диаграммы должны быть контрастных цветов.

Критерии оценки

1	Полнота раскрытия темы
2	Структуризация информации
3	Наличие и удобство навигации
4	Отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок
5	Отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации
6	Наличие и грамотное оформление обязательных слайдов (титульный, о проекте, список источников, содержание)
7	Обоснованность и рациональность использования средств мультимедиа и анимационных эффектов
8	Применимость презентации для выбранной целевой аудитории
9	Грамотность использования цветового оформления
10	Использование авторских иллюстраций, фонов, фотографий, видеоматериалов
11	Наличие, обоснованность и грамотность использования фонового звука
12	Логичное размещение и комплектование объектов
13	Единый стиль слайдов

Шкала оценивания

Оценивание производится по 4-х бальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

«Отлично» ставится, в случае если выполнены все требования к оформлению и защите презентации: обозначена тема, изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Хорошо» – основные требования к презентации и ее защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований. В частности, тема освещена лишь частично; допущены

фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

«Неудовлетворительно» – тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации в аудитории (компьютеры, проекторы, экраны).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.