

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**Рабочая программа**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.В.12 Педагогическая валеология»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Безопасность жизнедеятельности

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

заочная

г. Орск 2024

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.12 Педагогическая валеология» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

*наименование кафедры*

протокол № 6 от "01" февраля 2024г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)



О.В. Даниленко

*наименование кафедры*

*подпись*

*расшифровка подписи*

Исполнители:

доцент

*должность*



*подпись*

В.О. Морозов

*расшифровка подписи*

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

*код наименование*



*личная подпись*

С.М. Абрамов

*расшифровка подписи*

Заведующий библиотекой



*личная подпись*

М.В. Камышанова

*расшифровка подписи*

Начальник ОИТ



*личная подпись*

М.В. Сапрыкин

*расшифровка подписи*

© В.О. Морозов., 2024  
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2024

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: ознакомить студентов с содержанием понятий и характеристик здоровья, здорового образа жизни; обеспечить мотивацию обучающихся к улучшению индивидуального и общественного здоровья, научить основам профилактики социально-значимых болезней

### Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у студента понятие и восприятие сущности «валеология», её значение в инфраструктуре сферы сервиса;
- дать понятие о принципах сохранения индивидуального здоровья, ведение здорового образа жизни;
- ознакомить с факторами, составляющие угрозу для здоровья человека с учетом современных условий социально-экономического и духовного развития общества;
- усвоить основы укрепления эмоционального и репродуктивного здоровья студента.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-4 Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	ПК*-4-В-1 Знает условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; теорию и методы управления образовательными системами, методiku учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности; правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды ПК*-4-В-2 Умеет разрабатывать учебную документацию; самостоятельно планировать учебную работу в рамках образовательной программы и осуществлять реализацию программ по учебному предмету; применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; организовать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую; осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе; использовать современные способы оценивания в условиях	<b>Знать:</b> условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; теорию и методы управления образовательными системами, методiku учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности; правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды <b>Уметь:</b> осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий (в том числе информационных) <b>Владеть:</b> методикой учебной и воспитательной работы, требованиями к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средствами обучения и их дидактические возможности; правилами внутреннего распорядка; правилами по

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	информационно-коммуникационных технологий ПК*-4-В-3 Владеет средствами и методами профессиональной деятельности учителя; навыками составления диагностических материалов для выявления уровня сформированности образовательных результатов, планов-конспектов (технологических карт) по предмету; основами работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; методами убеждения, аргументации своей позиции	охране труда и требования к безопасности образовательной среды

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	9 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>18,25</b>	<b>18,25</b>
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>89,75</b>	<b>89,75</b>
- <i>написание реферата (Р);</i>	<i>14</i>	<i>14</i>
- <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</i>	<i>40</i>	<i>40</i>
- <i>подготовка к практическим занятиям;</i>	<i>30</i>	<i>30</i>
- <i>подготовка к рубежному контролю и т.п.)</i>	<i>5,75</i>	<i>5,75</i>
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

##### Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Предмет валеологии, Здоровье в системе понятий и представлений. Задачи и цели изучения предмета, классификация валеологии. Связь с другими науками	22	2	2		18
2	Определение здоровья, античные и современные представления о здоровье. Физиология здорового организма. Факторы риска	22	2	2		18
3	Санитарно-гигиенические требования к условиям труда, учебы и быта. Здоровье и экология. Основы рационального питания.	22	2	2		18

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
4	Основы психического здоровья	21	1	2		18
5	Системы самооздоровления и самосовершенствования организма. Основы теории и методики формирования и пропаганды ЗОЖ.	21	1	2		18
	Итого:	108	8	10		90
	Всего:	108	8	10		90

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

**1. Предмет валеологии, здоровье в системе понятий и представлений. Задачи и цели изучения предмета, классификация валеологии. Связь с другими науками** Предмет валеологии: характеристики, цели, задачи изучения. Объект и предмет исследования в аксиологии. Классификация, исторические предпосылки, связь с другими науками. Понятие о здоровье (физическое, психическое, нравственное и социальное). Валеология как учебная дисциплина и практика.

**2. Определение здоровья, античные и современные представления о здоровье. Физиология здорового организма. Факторы риска.** Концепция охраны здоровья в РФ. Античные и современные представления о здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека (эндогенные и экзогенные). Структура причин, влияющих на здоровье. Уровни функционирования организма. Демографические показатели. Общие принципы регуляции функций организма. Понятие о функциональном состоянии и функциональных резервах. Проблема соотношения социального и биологического. Биологические эквиваленты здоровья. Генетические факторы риска.

**3. Санитарно-гигиенические требования к условиям труда, учебы и быта. Здоровье и экология. Основы рационального питания.** Периоды жизнедеятельности человека, факторы, влияющие на развитие человека в различные периоды жизни. Работа и отдых. Виды работы, характеристика умственной и физической работы. Понятие об утомлении. Утомление и процесс восстановления. Отдых и его виды. Закаливание как система мер повышения адаптационно-приспособительных возможностей организма. Пища и характер питания как один из главных элементов здорового образа жизни. Требования, предъявляемые к полноценному питанию. Энергетическая сбалансированность основных пищевых продуктов суточного рациона. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды в питании человека. Анализ различных систем питания. Обмен веществ, болезни обмена веществ. Профилактика болезней обмена веществ.

**4. Основы психического здоровья.** Понятие об эмоциональном благополучии. Влияние эмоции на организм человека, признаки эмоционального благополучия, условия эмоционального благополучия. Понятие о стрессе, стадии общего адаптационного синдрома, влияние эустресса и дистресса на здоровье человека, преодоление стресса: общие принципы, способы быстрого его снятия. Психологические механизмы защиты от стресса (подавление, проекция, регрессия, рационализация, формирование реакции, сублимация). Овладение ситуацией с помощью постановки задачи и ее решения. Распространенные эмоциональные проблемы (тревожность, депрессия) и их решение. Духовное и нравственное здоровье и нездоровье, их характеристики.

**5. Системы самооздоровления и самосовершенствования организма. Основы теории и методики формирования и пропаганды ЗОЖ.** Психофизиологические основы развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения в равновесии). Показатели правильности основных движений, их взаимосвязь и взаимозависимость развития психофизических качеств. Использование общеразвивающих упражнений для обеспечения психофизического здоровья детей: упражнения, развивающие и совершенствующие функции равновесия, щитовидной железы, энергетику организма. Использование элементов восточных оздоровительных систем в работе со студентами (йога, цигун-терапия, китайское ушу, паневретмия и др.). Основные принципы формирования здорового образа жизни и организационно-методические структуры контроля и сохранения здоровья студентов. Понятие об образе жизни, определение, зависимость от характера деятельности, уровня физического состояния, морфофункционального состояния организма. Категории образа жизни: экономическая, социологическая, социально-психологическая, социально-экономическая. Индивидуально-типологические особенности, влияющие на образы жизни. Мотивация

стиля здорового образа жизни. Здоровый образ жизни: понятие, цель, основные мотивы; главные принципы ведения ЗОЖ. Построение модели ЗОЖ.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Предмет валеологии: характеристики, цели, задачи изучения.	2
2	2	Концепция охраны здоровья в РФ.	2
3	3	Периоды жизнедеятельности человека, факторы, влияющие на развитие человека в различные периоды жизни. Профилактика болезней обмена веществ.	2
4	4	Понятие об эмоциональном благополучии	2
5	5	Понятие об образе жизни. Использование общеразвивающих упражнений для обеспечения психофизического здоровья детей	2
		Итого:	10

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 448 с. : табл., схем. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>

2. Цибулькинова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов : [16+] / В. Е. Цибулькинова, Е. А. Леванова ; под общ. ред. Е. А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Факультет педагогики и психологии. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 148 с. : табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

3. Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракучина ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. - 147 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына, и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - М. : МПГУ, 2012. - 86 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>

2. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / И. А. Гаврилова, М. Ю. Стожарова, Н. В. Полтавцева, Р. С. Краснова. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 263 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83545>

### 5.3 Периодические издания

Основы безопасности жизнедеятельности (Россия). Печатная версия архив 2008-2010 г., 2014-2021г.

Официальные документы в образовании (Россия) (16+) архив 2008-2016 г.

Охрана труда и пожарная безопасность в образовательных учреждениях (Россия). Печатная версия архив 2018-2021г.

### 5.4 Интернет-ресурсы

**5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Oxford University Press - <http://archive.neicon.ru/> Доступ свободный

2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. КиберЛенинка - <https://cyberleninka.ru/> Доступ свободный
5. Базы данных ИНИОН РАН - <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/> Доступ свободный

#### 5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Фундаментальная электронная библиотека – <http://feb-web.ru/>
2. Международная Академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности - <http://www.maneb.ru/>
3. Medline - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

#### 5.4.3. Электронные библиотечные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Рукопт» <http://rucont.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС Znanium.com <http://znanium.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

#### 5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. <http://abc-medicina.ru/> – Основы медицинских знаний и умений, приемы оказания первой помощи пострадавшему от аварии или несчастного случая
2. <http://www.medicinform.net/> - Медицинская информационная сеть
3. <https://sites.google.com/site/proektzdorovesberezhenievskole/> Проект здоровьесбережение в школе

#### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, <a href="https://wiki.winehq.org/Licensing">https://wiki.winehq.org/Licensing</a>
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, <a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/Home/">https://www.chromium.org/Home/</a>
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, <a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-401: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические). Мультимедийное оборудование (ноутбук переносной, проектор стационарный, экран стационарный)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.