

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 (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.13 Валеология»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.13 Валеология» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 11 от "16" июня 2021г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

подпись

О.В. Даниленко

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент
должность

подпись

В.О. Морозов

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

код наименование

личная подпись

С.М. Абрамов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

М.В. Камышанва

расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Морозов В.О., 2021
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель: ознакомить студентов с содержанием понятий и характеристик здоровья, здорового образа жизни; изучить концептуальные основы валеологии, содержание которой связано с сохранением и укреплением индивидуального здоровья, расширением резервных возможностей организма, изучить оздоровительные технологии, осуществить психофизиологическую подготовку к будущей профессиональной деятельности, 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, мотивационно-ценностного отношения к собственному здоровью, установка на здоровый стиль 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;
- ознакомить с функциональными возможностями основных систем организма, вооружить теорией и практикой психокоррекционного пользования специально подобранных физических упражнений.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.В.12 Здоровьесберегающие образовательные технологии*

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 (в том числе информационных)	ПК*-4-В-1 Знает условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; теорию и методы управления образовательными системами, методику 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	Знать: условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; теорию и методы управления образовательными системами, методику 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 Уметь: осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий (в том числе информационных)

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	<p>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 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</p>	<p>Владеть: 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 охране труда и требования к безопасности образовательной среды</p>

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	10 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	49,25	49,25
Лекции (Л)	24	24
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	10 семестр	всего
Самостоятельная работа:	58,75	58,75
-самостоятельное изучение разделов (п. 4.4)	20	20
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	19	19
- подготовка к практическим занятиям;	15,75	15,75
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	4	4
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	Экзамен	

4.1 Разделы дисциплины, изучаемые в 5 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	10	2	2		6
2	Определение здоровья, античные и современные представления о здоровье. Физиология здорового организма. Факторы риска	12	4	2		6
3	Санитарно-гигиенические требования к условиям труда, учебы и быта. Здоровье и экология	10	2	2		6
4	Основы рационального питания	10	2	2		6
5	Двигательная активность, физическая культура в здоровом образе жизни. Закаливание	8	2	2		4
6	Основы психического здоровья	10	2	2		6
7	Химическая зависимость: алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение, их влияние на организм человека. Вредные привычки	10	2	2		6
8	Репродуктивное здоровье, характеристики проблемы, методы охраны	8	2	2		4
9	Системы самооздоровления и самосовершенствования организма	12	2	4		6
10	Основы теории и методики формирования и пропаганды ЗОЖ	8	2	2		4
11	Диагностика и коррекция психофизического развития обучающихся	10	2	2		6
	Итого:	108	24	24		60
	Всего:	108	24	24		60

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. 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.

4. Основы рационального питания. 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.

5. Двигательная активность, физическая культура в здоровом образе жизни. Закаливание. Двигательная активность – условие гармонического развития человека, классификация форм оздоровительной физической культуры. Физическая культура и спорт: показания и противопоказания. Понятие о физической форме. Методика развития физических качеств. Индивидуальные программы физической тренировки. Самоконтроль при занятиях физической культурой (оценка тренированности сердечно-сосудистой системы, оценка пропорциональности телосложения, ведение дневника самоконтроля, проверка физической работоспособности). Предупреждение студенческих форм патологии средствами физической культуры. Понятия «культура» и «двигательная культура».

6. 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.

7. Химическая зависимость: алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение, их влияние на организм человека. Вредные привычки. Вредные привычки: курение, переедание, однообразное питание, малоподвижность, употребление спиртных напитков как факторы разрушающие здоровье человека. Вредные привычки и трудоспособность. Зависимость физического и психического здоровья от вредных привычек. Причины, формирующие у человека влечение к вредным привычкам. Действие алкоголя на организм и механизм алкогольной зависимости. Наркомания: понятие, особенности заболевания. Наркотические вещества, классификация, причины потребления, действие на организм человека. Механизм формирования физической и психической зависимости к наркотикам.

8. Репродуктивное здоровье, характеристики проблемы, методы охраны. Репродуктивное здоровье матери. Проблемы здоровья детей в России: здоровый ребенок – в здоровом социуме. Охрана здоровья матери и ребенка. Методика изучения социально-валеологического состояния семей, их характеристики, проблема сохранения здоровья матери и ребенка. Методы охраны материнства и детства.

9. Системы самооздоровления и самосовершенствования организма. 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.).

10. Основы теории и методики формирования и пропаганды ЗОЖ. 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.

11. Диагностика и коррекция психофизического развития обучающихся. Коррекционно-развивающие программы психофизического развития студентов. Диагностика и коррекция опорно-двигательного аппарата. Проблемы физического развития детей и их физической подготовленности.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Здоровье в системе понятий и представлений. Классификация валеологии. Факторы, влияющие на здоровье. Медико-демографические показатели при оценке здоровья населения	2
2	2	Физиология здорового организма, факторы риска. Античные и современные представления о здоровье: определение здоровья, факторы, его обуславливающие, группы здоровья	2
3	3	Санитарно-гигиенические требования к условиям учебы, труда и быта. Здоровье и экология	2
4	4	Основы рационального питания. Питание и здоровье. Режим, ритм и эстетика питания	2
5	5	Двигательная активность, ее виды, средства, способы формирования двигательной культуры студентов. Ретроспективный анализ понятий «культура» и «двигательная культура»	2
6	6	Основы психического здоровья. Понятие стресса, эмоционального выгорания и эмоционального благополучия. Духовное и нравственное здоровье	2
7	7	Химическая зависимость: алкоголизм, токсикомания, курение, вредные привычки и их влияние на организм. Проблемы СПИДа	2
8	8	Репродуктивное здоровье, характеристики, проблемы, методы охраны здоровья материнства и ребенка	2
9	9	Система самооздоровления и самосовершенствования организма. Восточные оздоровительные системы	4
10	10	Основы теории и методики формирования и пропаганды ЗОЖ. Индивидуальные типологические особенности, влияющие на образ жизни. Главные принципы ведения ЗОЖ. Построение модели ЗОЖ	2
11	11	Диагностика и коррекция психофизического развития обучающихся. Проблемы физического развития и физической подготовленности детей в соответствии с возрастными особенностями	2
		Итого:	24

4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Данный вид занятий самостоятельно организованную работу студентов с целью углубленного изучения данной дисциплины, используя основную, дополнительную и периодическую литературу.

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
2	Концепция охраны здоровья в РФ. Собрать пословицы и поговорки, касающиеся здоровья человека	4
4	Диета лечение и дань моде. Профилактика болезней обмена веществ.	2
5	Индивидуальные программы физических нагрузок и закаливания: принципы, методы, средства профилактики с учетом возрастных особенностей человека	4
6	Понятие аутогенной тренировки, формы снятия утомления и стресса	2
7	Зависимость физического и психического здоровья человека от вредных привычек	2
9	Самостоятельно познакомиться с системами оздоровления Поля Брега, Порфирия Иванова, Г. Шаталовой, Н. Амосова и других по выбору	4
11	Определить коэффициент пропорциональности своего телосложения, разработать программу его коррекции. Создать индивидуальный кодекс здоровья	2
	Итого	20

4.5 Интерактивные образовательные технологии, используемые на аудиторных занятиях

Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
ПР	Деловая беседа: здоровьесберегающие технологии, концепции здорового образа жизни, «эссе»	1
ПР	Дискуссия: двигательная активность – основа жизнеобеспечения организма ребенка	1
ПР	Учебная дискуссия: Системы самооздоровления и самосовершенствования организма (Семеновой, Г.П. Малахова, Г. Шабановой). Йога и ее роль в саморегуляции организма. Массаж и методика его применения	2
Итого:		4

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер.- 9-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0.

2. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] : учебное пособие для студ. вузов / А. М. Митяева.- 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование) - ISBN 978-5-7695-7507-5

3. Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракшина ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профес-

сионального 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. Гигиена, санология, экология [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Л.В. Воробьевой. - СПб. : СпецЛит, 2011. - 256 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104901>

3. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Электронный ресурс] / И.А. Гаврилова, М.Ю. Стожарова, Н.В. Полтавцева, Р.С. Краснова

5.3 Периодические издания

1. Основы безопасности жизнедеятельности (Россия). Печатная версия
2. Официальные документы в образовании (Россия) (16+)
3. Охрана труда и пожарная безопасность в образовательных учреждениях (Россия). Печатная версия

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 Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный
5. Базы данных ИНИОН РАН - <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/> Доступ свободный
6. КиберЛенинка - <https://cyberleninka.ru/> 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	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 8В/21 от 15.06.2021 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
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 http://sunrav.og-ti.ru/
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	Материально-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 2-311	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.