

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.12 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, заочная

г. Орск 2026

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.12 Валеология» рассмотрена и
утверждена на заседании кафедры
безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 6 от "04" февраля 2026г.

© Морозов В.О., 2026
© Орский гуманитарно-
технологический
институт (филиал) ОГУ,
2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: 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: *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 по учебному предмету, включая мотивацию учебно-воспитательной 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, 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 учебную работу в рамках образовательной программы и осуществлять реализацию программ по учебному предмету; применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;	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

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	организовывать 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	том числе информационных) 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

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	43,25	43,25
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	22	22
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	64,75	64,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	38	38
- подготовка к практическим занятиям;	22	22
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	4,75	4,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	экзамен	

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 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	8		2		6

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	изучения предмета, классификация валеологии. Связь с другими науками					
2	Определение здоровья, античные и современные представления о здоровье. Физиология здорового организма. Факторы риска	10	2	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	10	2	2		6
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	10	2	2		6
9	Системы самооздоровления и самосовершенствования организма	10	2	2		6
10	Основы теории и методики формирования и пропаганды ЗОЖ	10	2	2		6
11	Диагностика и коррекция психофизического развития обучающихся	10	2	2		6
	Итого:	108	20	22		66
	Всего:	108	20	22		66

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	11 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	21,25	21,25
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	86,75	86,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	56	56
- подготовка к практическим занятиям;	24	24
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	6,75	6,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	экзамен	

Разделы дисциплины, изучаемые в 11 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	9	1			8
2	Определение здоровья, античные и современные представления о здоровье. Физиология здорового организма. Факторы риска	10	1	1		8
3	Санитарно-гигиенические требования к условиям труда, учебы и быта. Здоровье и экология	10	1	1		8
4	Основы рационального питания	10	1	1		8
5	Двигательная активность, физическая культура в здоровом образе жизни. Закаливание	10	1	1		8
6	Основы психического здоровья	10	1	1		8
7	Химическая зависимость: алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение, их влияние на организм человека. Вредные привычки	10	1	1		8
8	Репродуктивное здоровье, характеристики проблемы, методы охраны	10	1	1		8
9	Системы самооздоровления и самосовершенствования организма	9,5	0,5	1		8
10	Основы теории и методики формирования и пропаганды ЗОЖ	9,5	0,5	1		8
11	Диагностика и коррекция психофизического развития обучающихся	10	1	1		8
	Итого:	108	10	10		88
	Всего:	108	10	10		88

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)

а) очная форма обучения

№ 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	2
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:	22

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Физиология здорового организма, факторы риска. Античные и современные представления о здоровье: определение здоровья, факторы, его обуславливающие, группы здоровья	1
1	3	Санитарно-гигиенические требования к условиям учебы, труда и быта. Здоровье и экология	1
2	4	Основы рационального питания. Питание и здоровье. Режим, ритм и эстетика питания	1
2	5	Двигательная активность, ее виды, средства, способы формирования двигательной культуры студентов. Ретроспективный анализ понятий «культура» и «двигательная культура»	1

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
3	6	Основы психического здоровья. Понятие стресса, эмоционального выгорания и эмоционального благополучия. Духовное и нравственное здоровье	1
3	7	Химическая зависимость: алкоголизм, токсикомания, курение, вредные привычки и их влияние на организм. Проблемы СПИДа	1
4	8	Репродуктивное здоровье, характеристики, проблемы, методы охраны здоровья материнства и ребенка	1
4	9	Система самооздоровления и самосовершенствования организма. Восточные оздоровительные системы	1
5	10	Основы теории и методики формирования и пропаганды ЗОЖ. Индивидуальные типологические особенности, влияющие на образ жизни. Главные принципы ведения ЗОЖ. Построение модели ЗОЖ	1
5	11	Диагностика и коррекция психофизического развития обучающихся. Проблемы физического развития и физической подготовленности детей в соответствии с возрастными особенностями	1
		Итого:	10

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. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586566>

5.2 Дополнительная литература

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебник для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584728>

2. Карелин, А. О. Гигиена и экология человека : учебник для вузов / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 437 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20581-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590443>

3. Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии в школе: методика обучения и воспитания БЖД : учебник для среднего профессионального образования / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 336 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11987-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587800>

5.3 Периодические издания

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

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

2. 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. Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>

2. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>

3. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации - minzdrav.gov.ru

2. Международная Академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности - <http://www.maneb.ru/>

3. Министерство образования Оренбургской области - minobr.org.ru

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 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, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
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
------------------------	-------------------------------------

<p>Учебные аудитории 2-408: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические). Мультимедийное оборудование (ноутбук переносной, проектор стационарный, экран стационарный)</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 1-314</p>	<p>Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение</p>

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

- презентации к курсу лекций.