

**Компонент ОПОП 39.03.02 Социальная работа,
направленность (профиль) Медико-социальная работа с населением**
наименование ОПОП

Б1.О.26
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Валеология

Разработчик (и):
Ерохова Наталья Валерьевна
ФИО

Декан факультета физической культуры и
спорта
должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры
наименование кафедры

протокол № 9 от 28.02.2025 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

Мурманск
2025

Пояснительная записка

Объем дисциплины 5 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК -1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	ИД-1УК-1 Выполняет поиск необходимой информации, ее критический анализ и обобщает результаты анализа для решения поставленной задачи ИД-2УК-1 Использует системный подход для решения поставленных задач, предлагает способы их решения	Знать: - общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза; - понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», общие закономерности сохранения здоровья. Уметь: - определять физическое развитие детей; - выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; - мотивировать обучающихся к сохранению здоровья. Владеть: - здоровьесберегающими технологиями; - навыками поиска, критического анализа и синтеза информации, применять системный подход для решения поставленных задач в области здоровьесбережения.

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Введение в валеологию

Предмет валеологии, объект изучения и методы валеологических исследований. Количественная оценка здоровья и его резервов. Сохранение и укрепление здоровья. Формирование здорового образа жизни. Основные понятия валеологии: жизнь, гомеостаз, адаптация, здоровье, генотип, фенотип. Классификация: общая, медицинская, педагогическая, возрастная дифференциальная, профессиональная, специальная, семейная, экологическая социальная валеология.

Тема 2. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни

Факторы и проблемы, определяющие здоровье и здоровый образ жизни, влияние окружающей среды, генотип и медицинское обеспечение населения. Условия и образ жизни. Тенденции здоровья населения России в связи с перечисленными факторами. Биологическое и социальное в природе человека. Снижение двигательной активности и

возрастание нагрузки на мозг современного человека. Отрицательное влияние технологии питания и синтеза пищи на здоровье человека. Блага цивилизации - положительные и отрицательные моменты. Взаимоотношение современного человека с природой. Валеологический анализ здоровья и болезни. Понятие здоровья. Возрастной аспект здоровья. Болезнь.

Тема 3. Двигательная активность и здоровье

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией. Методологические предпосылки и физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательная активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - основные двигательные характеристики. Состояния, возникающие при занятиях физической культурой: предстартовое состояние, разминка, встраивание, мертвая точка, «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление, восстановление при физических тренировках.

Тема 4. Психологические основы здоровья

Психика - как основное свойство мозга в восприятии окружающего мира. Психический процесс. Центральная нервная система: строение, значение, функциональные особенности. Рефлексы врожденные и приобретенные. Обзор основных теорий формирования психического здоровья. Сознание и подсознание. Врожденные особенности психики. Архетипы. Холодайн. Внутритрутные факторы воздействия на психику. Особенности темперамента. Классификация ВНД по Павлову - Гиппократу и Юнгу. Знание формулы своего темперамента и умение пользоваться им для прогноза поведения, выбора профессии и общественной деятельности. Половые и возрастные психофизиологические особенности человека. Характер - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности. Понятие о психическом здоровье. Эмоции. Эмоциональный стресс. Психотравма. Стрессор и понятие новой концепции жизни. Информационный стресс.

Тема 5. Основы рационального питания

Значение питания в обеспечении жизнедеятельности организма. Белки, жиры, углеводы - основные элементы питания. Водно-минеральный обмен в организме. Биологический смысл питания. Современное питание, как фактор риска. Неправильное питание. Современные аспекты рационального питания: употребление сырых овощей. Растительные вещества второго порядка. Мясо и богатые белком альтернативы. Вегетарианство. Жиры растительные и животные. Холестерин. Место сахара и углеводов в системе современного питания. Контроль за введением микроэлементов: калий, кальций, магний, железо, йод. Хлористый натрий. Балластные вещества и их значение. Вода и напитки.

Тема 6. Рациональная организация жизнедеятельности

Рациональная организация жизнедеятельности работников умственного труда. Группы работников умственного труда. Характеристика интеллектуального труда: высокий объем информации, гиподинамия, рабочая доминанта ЦНС. Уровень трудоспособности. Работоспособность и ее периоды. Утомление. Внешние признаки разных фаз утомления. Усталость. Соотношение «работа\отдых». Переутомление. Характеристика степени утомления и переутомления. Активный отдых. Работоспособность в течение дня, недели.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная 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, 2025. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562132>
2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559832>
3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562248>
4. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564795>

Дополнительная литература

5. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебник для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565661>
6. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебник для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566876>

7. Сверчков, В. В. Преступления против жизни и здоровья человека : учебник для вузов / В. В. Сверчков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12988-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563090>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>

3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru>– крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) Офисный пакет Microsoft Office 2007

2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения									
	Очная			Очно-заочная				Заочная		
	Семестр		Всего часов	Семестр		Всего часов		Семестр/Курс		Всего часов
	1/1									
Лекции	18		18							

Практические занятия	28		28								
Лабораторные работы											
Самостоятельная работа	98		98								
Подготовка к промежуточной аттестации											
Всего часов по дисциплине	180		180								
/ из них в форме практической подготовки											

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	+										
Зачет/зачет с оценкой											
Курсовая работа (проект)											
Количество расчетно-графических работ											
Количество контрольных работ											
Количество рефератов											
Количество эссе											

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	очная форма
1	Тема 1. Введение в валеологию
2	Тема 2. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни
3	Тема 3. Двигательная активность и здоровье
4	Тема 4. Психологические основы здоровья
5	Тема 5. Основы рационального питания
6	Тема 6. Рациональная организация жизнедеятельности