Образовательное учреждение профсоюзов
высшего образования
«Академия труда и социальных отношений»
Курганский филиал

Кафедра Математики и прикладной информатики

Утверждаю:
Председатель Ученого Совета
Курганского филиала
АТиСО»
_____ И.Г.Роговая
протокол № 5 от 28.01.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Валеология»

Направление подготовки: 43.03.02 «Туризм »
Форма обучения: очная
Цикл дисциплин: Б1.В.ОД.8
Трудоемкость дисциплины (з.е./ ч.) 2 / 72

Вид учебной работы	**Часы**	**Семестр**							
		I		II		III		IV	
		1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	36			36					
Лекции	14			14					
Лабораторные работы									
Практические занятия:	22			22					
Из них: текущий контроль (тестирование, коллоквиум) (ТК)									
% интерактивных форм обучения от аудиторных занятий по дисциплине	30,5%			30,5%					
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	36			36					
Курсовая работа: (КР)									
Курсовой проект: (КП)									
Контрольная работа									
Вид промежуточной аттестации (зачет):	+			+					
Общая трудоемкость дисциплины	2/72			2/72					

СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа утверждена на 2015 / 2016 учебный год со следующими изменениями:

Программа переработана в связи с принятием ФГОС ВО 43.03.02 „Туризм"

Протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2016 г.
Заведующий кафедрой
/ Косовских С.В /

Рабочая программа утверждена на 2016 / 2017 учебный год со следующими изменениями:

Программа пересмотрена и утверждена на 2016-2017 учебный год в связи с принятием отсева дополнительной литературы

Протокол заседания кафедры № 2 от «8» сентября 2016 г.
Заведующий кафедрой
/ Косовских С.В /

Рабочая программа утверждена на 20__ / 20__ учебный год со следующими изменениями:

Протокол заседания кафедры № _____ от «_____»_____ 20_ г.
Заведующий кафедрой
_____/_____/

Рабочая программа составлена:

- с учётом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по направлению(43.03.02) «Туризм »;
- на основании учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Рабочую программу разработал:
к.б.н., доцент кафедры М и ПИ _____ /Л.В. Прояева/

Программа утверждена на заседании кафедры
Математики и прикладной информатики

Протокол № 6 от « 21 » января 2016 г.

Заведующий кафедрой
к.ф.-м.н., доцент _____ /С.В.Косовских /

1 Место дисциплины в структуре ООП ВО: Б1.В.ОД.8

В курсе рассматривается закономерности становления валеологии, место ее в системе наук о здоровье человека. Даны основные понятия, используемые в валеологии и смежных науках. Рассматривается диагностика и прогнозирование здоровья индивида, интегративный подход к оздоровлению. Большое внимание уделено основным компонентам здорового образа жизни. Приведены факторы, влияющие на общественное и индивидуальное здоровье.

Теоретическая часть направлена на рассмотрение концептуально-методологических подходов к проблеме здоровья.

Практическая часть заключается в рассмотрении психофизиологических закономерностей процесса достижения цели индивидуума с позиций:

а) изучения алгоритмов поведения, лежащих в основе индивидуально-динамической формулы успеха в достижении здоровья;

б) выявления предвестников стрессовых состояний, симптомов, синдромов стресса и его последствий;

в) формирования валеологической культуры, грамотности, мировоззрения, здорового образа жизни индивидуума;

г) освоения навыков контроля состояний здоровья (самооценки, доврачебного медицинского и врачебного рейтингов);

д) изучения технологий поведения, направленных на предупреждение, преодоление стресса и повышение устойчивости к нему;

е) приобретения знаний, навыков и умений для построения и реализации индивидуальных программ сохранения, улучшения и коррекции здоровья.

2 Цели освоения дисциплины

Цель: формирования у студентов концепции медико-оздоровительной помощи людям различного пола и возраста, а также формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивидом в целях укрепления здоровья.

Задачи:

- изучение причин и факторов, обуславливающих здоровье людей;
- изучение индивидуального здоровья человека и его механизмов;
- обучение научным основам охраны, укрепления и восстановления личного и общественного здоровья и гигиенического воспитания;
- обучение основам построения рационального режима труда и отдыха.

3 Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-5, ОК-7,ОК-8, ПК-4.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: - вопросы организации валеологической помощи (диагностика здоровья, выбора оздоровительной технологии на основе индивидуальных особенностей физиологии и психики реципиента, коррекции здоровья, прогноза оздоровления);

- формы, средства и методы валеологии, направленные на улучшение физического, психического, социального и сексуального здоровья людей различного пола и возраста;
- социально-значимые болезни, их распространение;
- вопросы организации амбулаторно-поликлинической помощи.

Уметь: - анализировать уровень здоровья и гигиенической культуры, ресурсы здоровья;

- давать рекомендации по оптимальному для здоровья образу жизни.

Владеть: - навыками составления системы самооздоровления и самосовершенствования;

- навыками оказания первой медицинской помощи

4 Образовательные результаты освоения дисциплины, соответствующие определенным компетенциям

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) знать:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	**Образовательный результат** (указывается формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК-5	Знает ... - составляющие нравственного и физического здоровья, средства их развития.
ОК-8	Знает ... -основные методы организации безопасности людей в туристической деятельности
ОК-7	Знает ... -основы законодательства о физической культуре и спорте, методы и средства физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни.
ПК-4	Знает ... Об особенностях работы в трудовых коллективах предприятий туристской деятельности

2) уметь:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	**Образовательный результат** (указывается формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК-5	Умеет… - критически оценивать свои достоинства и недостатки; - наметить пути и выбрать средства развития своих качеств.
ОК-8	Умеет… - организовывать безопасную жизнедеятельность людей в туристической деятельности
ОК-7	Умеет… -применять основы законодательства о физической культуре и спорте, методы и средства физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни.
ПК-4	Умеет… - работать в трудовых коллективах предприятий туристской индустрии

3) владеть:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	**Образовательный результат** (указывается формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК-5	Владеет … - навыками сохранения здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; - средствами развития и устранения недостатков
ОК-8	Владеет … - основными методами организации безопасности жизнедеятельности людей, их защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, иных ситуаций в туристской деятельности
ОК-7	Владеет … - основами законодательства о физической культуре и спорте и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни
ПК-4	Владеет … -приемами работы в трудовых коллективах предприятий туристской индустрии

5. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них профессиональных и общекультурных компетенций

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов	Компетенции				
			Общекультурные			Профессиональные	Общее количество компетенций
			ОК-5	ОК-8	ОК-7	ПК - 4	
Р1	Валеология как наука. Предмет, задачи, методы валеологии.	16	+	+	+	+	0,45
Р2	Здоровый образ жизни. Критерии и диагностика здоровья.	32	+	+	+	+	0,88
Р3	Основы биоэнергетики человека	8		+		+	0,22
Р4	Психическое и духовное здоровье.	10	+	+			0,28
Р5	Репродуктивное здоровье	6		+			0,17
Итого:		72					2

6. Тематическое планирование

6.1 Распределение учебных занятий по разделам

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий			
		лекции	практические занятия	самостоятельная работа	итого
Р1	Валеология как наука. Предмет, задачи, методы валеологии.	4	8	4	16
Р2	Здоровый образ жизни. Критерии и диагностика здоровья.	4	8	20	32
Р3	Основы биоэнергетики человека	2	2	4	8
Р4	Психическое и духовное здоровье.	2	4	4	10
Р5	Репродуктивное здоровье	2	-	4	6
	Итого:	14	22	36	72

6.2 Содержание лекционных занятий

Раздел 1. Валеология как наука. Предмет, задачи, методы валеологии.

Предмет, содержание, методологическая основа, практическая значимость курса. Объект валеологии как науки, задачи валеологии, ее место в структуре медицины. Методологические основы валеологии.

Раздел 2. Здоровый образ жизни. Критерии и диагностика здоровья.

Человек и его здоровье с позиций системного подхода.

Диагностика индивидуального здоровья. Донозологическая диагностика.

Уровень соматического здоровья и старения.

Раздел 3. Основы биоэнергетики человека.

Диагностика уровня здоровья по резервам биоэнергетики.

Раздел 4. Психическое и духовное здоровье.

Психика и здоровье: психика и здоровье как философская проблема естествознания; соотношение понятий психического и духовного здоровья; психика с точки зрения естествознания; акцентуация характера; общее понятие о темпераменте; физиологические основы темперамента; Классификация темпераментов; аутогенная тренировка.

Профилактика психического стресса и коррекция его последствий.

Современные подходы к психическому оздоровлению

Раздел 5. Репродуктивное здоровье.

Уровень репродуктивного здоровья и репродуктивный потенциал.

Половая культура. Роль мужчины и женщины в семье.

Планирование семьи. Способы и средства контрацепции.

Нарушения репродуктивного здоровья. Заболевания передающиеся половым путем (ЗППП).

6.3 Содержание практических занятий

Раздел 1. Валеология как наука. Предмет, задачи, методы валеологии.

Практическая работа №1. Определение физического развития и осанки.

Практическая работа №2. Оценка росто-весового соотношения.

Практическая работа №3. Определение кардиореспираторного резерва.

Практическая работа №4. Расчет адаптационного потенциала системы кровообращения. Определение биологического возраста. Экспресс-оценка уровня физического здоровья (по Г.Л.Апанасенко).

Раздел 2. Здоровый образ жизни. Критерии и диагностика здоровья.

Семинар. Виды и состояния здоровья, их характеристика

Практическая работа №5. Методология контроля состояния здоровья. Безопасный уровень здоровья.

Практическая работа №6. Комплексная оценка здоровья.

Практическая работа №7. Жизнедеятельность и здоровье с позиций биоритмов функций.

Раздел 3. Основы биоэнергетики человека.

Практическая работа №8. Характеристика энергетического обеспечения функций и состояний организма.

Раздел 4. Психическое и духовное здоровье.

Семинар. Условия формирования закономерных ответных реакций человека.

Практическая работа №9. Исследование личностной тревожности и профессионального стресса.

6.5 Содержание самостоятельной работы студентов

Шифр СРС	Виды самостоятельной работы студентов (СРС)	Наименование и содержание	Трудоемкость	Виды контроля СРС
С1	Углубленное изучение разделов, тем дисциплины лекционного курса	С1.Р1 История развития валеологии. Методы валеологии	4/0,1	выполнение и защита реферата, работа с лекционным материалом
		С1.Р2 Прогнозирование здоровья. Факторы риска здоровья.	5/0,14	
		С1.Р3 Динамика функциональ-ного резерва биоэнергетики.	2/0,06	
С2	Изучение тем дисциплины не вошедших в лекционный курс	С2.Р4 Врожденная обуслов-ленность психических процессов. Нарушения психического здоровья.	4/0,11	поиск и обзор электронных источников, реферирование литературы по темам, вынесенным на самостоятельную проработку
		С2.Р5 Репродуктивное здоровье, заболевания передающиеся половым путем.	4/0,11	
С3	Подготовка к аудиторным занятиям (практические и лабораторные занятия, текущий и рубежный контроль)	С3. Р2 Организация валеологической работы по профилактике вредных привычек	5/0,14	выполнение домашних практических заданий, выполнение расчетов
С4	Выполнение домашних работ, типовых расчетов	С4.Р3 Расчет энергетических затрат организма С4.Р2 Выявление ритмических изменений отдельных функций организма	2/0,06 5/0,14	Контрольная работа, самостоятельные аудиторные работы
С5	Подготовка к зачету	С5.Р2 Здоровый образ жизни. Критерии здоровья.	5/0,14	Защита контрольных работ
		Итого:	**36/1**	

7 Фонд оценочных средств

7.1 Оценочные средства

7.1.1 Примерные темы рефератов

1. Средства повышения сопротивляемости организма и профилактики заболеваний.
2. Наркомания как социальное зло. Физиологические основы наркотической зависимости, методы борьбы с ней.
3. Аборт как фактор социальной и психологической девиации. Влияние аборта на здоровье молодой женщины.
4. Проблема пивного алкоголизма в современной России.
5. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старение человека (ИБС, рак, сахарный диабет, старение).
6. Профилактика травм и доврачебная помощь.
7. Валеологическая служба образовательной системы.
8. Основы закаливания. Особенности закаливания в спортивной практике.
9. Восстановление организма после физических и умственных нагрузок.
10. Личная гигиена.
11. Медицинские средства восстановления работоспособности.
12. Перетренированность и перенапряжение.
13. Острые патологические состояния (обморочные состояния, гипогликемические состояния, тепловой и солнечный удары, утопление). Реанимационные мероприятия.
14. Питание и здоровье.
15. Развитие детей. Физкультура как профилактика заболеваний (рахит, гипотрофия, врождённые пороки сердца, пупочная грыжа, болезни опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки, плоскостопие, врожденный вывих бедра, мышечная кривошея, врожденная косолапость).
16. Йога и здоровье.
17. Цветотерапия.
18. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте.
19. Бег и здоровье.
20. Профилактика респираторных заболеваний.
21. Фитотерапия.
22. Использование плавания в оздоровительных целях.
23. Атеросклероз – болезнь века.
24. Точечный массаж.
25. Биологические ритмы и наша жизнь.
26. Психика и здоровье (методы самовнушения, гипноз, аутогенная тренировка).
27. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
28. Планирование семьи. Заболевания передающиеся половым путем.

29. Нетрадиционные средства оздоровления (йога, цигун-терапия, система Ниши).
30. Питание и обмен веществ.
31. Использование спортивных игр в оздоровительных целях.
32. Туризм – доступный вид оздоровления.
33. Двигательная активность и ее влияние на организм человека.
34. Сон, его значение.
35. Традиционные средства восстановления здоровья: баня, сауна, массаж.
36. Стресс и здоровье.

7.2. Контрольно-оценочные средства

7.2.1. Вопросы к зачету:

1. Предмет и задачи валеологии. Основные направления деятельности здравоохранения.
2. История развития валеологии.
3. Определение здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Методы оценки уровня здоровья человека. Критерии здоровья.
5. Психическое здоровье и общее благополучие человека.
6. Стресс, стресс-факторы. Теория общего адаптационного синдрома.
7. Общие принципы борьбы со стрессом.
8. Двигательная активность – ведущий фактор биопрогресса.
9. Принципы оздоровительной тренировки.
10. Определение оптимальной физической нагрузки в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности и других факторов.
11. Режим труда и отдыха.
12. Характеристика биоритмов. Виды биоритмов.
13. Влияние биоритмов на работоспособность человека.
14. Типы и источники питательных веществ.
15. Основы рационального питания.
16. Периоды полового развития мужчины и женщины.
17. Репродуктивное здоровье.
18. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни студента.
19. Виды наркотических веществ. Общий механизм действия наркотических веществ на организм.
20. Отрицательное воздействие алкоголя на органы и системы организма.
21. Табак как наркотическое средство.
22. Заболевания, передающиеся половым путем.
23. Методы индивидуальной защиты от влияния экологических факторов на здоровье человека.
24. Внутренние факторы, определяющие работоспособность.
25. Внешние факторы, определяющие работоспособность.
26. Методы профилактики утомления и переутомления.

7.3 Балльно – рейтинговая система

50 баллов		20 баллов		30 баллов	
Посещение лекций	1 (9)	Стендовые доклады	5	Интернет-экзамен 2 уровень	10
Посещение практик	1 (9)	Выступление на кафедральной конференции	10	Интернет-экзамен 3 уровень	20
Контрольная точка (реферат)	4 (1)	Участие в научно исследовательской группе	5	Интернет-экзамен 4 уровень	30
Работа в личном кабинете	10				
Работа на практических занятиях	2 (9)				

Студенты набравшие более 60 баллов получают зачет

Студент имеет право сдать зачет в устной форме, если он набрал менее 60 очков.

Оценка «незачтено» выставляется в том случае, если студент демонстрирует:

- несамостоятельность анализа материала;
-существенные ошибки, показавшие, что студент не обладает обязательными умениями по данной теме.
- значительные пробелы в знаниях основного программного материала;
- принципиальные ошибки в ответе на вопросы экзаменационного билета;
- демонстрируют незнание теории и практики.

8 Образовательные технологии

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Активные и интерактивные методы и формы обучения	Трудоемкость, часы (кол-во часов по разделу (теме) отводимое на занятия в интерактивной форме)
Р2	Здоровый образ жизни. Критерии и диагностика здоровья.	Творческие задания, презентации, опережающая самостоятельная работа	0,07/2,4
Р5	Репродуктивное здоровье	Работа в малых группах	0,14/5
Р4	Психическое и духовное здоровье.	Проблемное обучение, опережающая самостоятельная работа	0,07/2,4
		Итого:	0,28/10,8
Интерактивных занятий от объема аудиторных занятий %			**30%**

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

9.1 Основная литература:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. – М.:Флинта: Наука, 2012.
2. Прохорова Э.М. Валеология. – М.: ИНФРА-М, 2013.

9.2 Дополнительная литература

1. Колбанов В.В. Валеологический практикум. – СПб.: ЭЛБИ – СПБ, 2011.
2. Масияускене О.В. Валеология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011.
3. Трушкина Л.Ю, В здоровом теле – здоровый дух: сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни – Ростов н/Д.: Феникс, 2002.

9.3 Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы:

1.Valeologiya_kak_nauka.doc

2. med-books.info/ valeologiya-738 /lekt…

10 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Мультимедийный проектор, интерактивная доска.