

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 26.09.2022 10:16:11  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **Валеология**

Направление подготовки

39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль)

**Социальные технологии в организации работы с молодежью**

**БАКЛАВРИАТ**

Для студентов 1 курса очной формы обучения

Составитель: Т.А. Шверина

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Цель дисциплины – проводить комплексную оценку уровня физического и психического здоровья на основе принципов донозологической диагностики через овладение принципами здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- изучение основных понятий валеологии;
- ознакомление с организационными формами валеологической работы в вузе;
- формирование умений выбирать доступные и оптимальные методики диагностики, прогноза и коррекции функционального состояния систем организма.
- обучение адекватной оценке состояния собственного здоровья,
- определению факторов, обуславливающих его негативные тенденции, и с учетом этого коррекция своего образа жизни;
- выработка собственного варианта валеологически обоснованного поведения (индивидуальные способы закаливания, двигательной активности, психосаморегуляции, пищевого поведения и др.).

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина "Валеология" входит в обязательную часть программы бакалавриата по направлению 39.03.03, изучается на 1 курсе.

Дисциплина содержательно связана с другими частями программы, а именно с такими дисциплинами, как: Физическая культура и спорт , Адаптивная физическая культура , Волейбол , Атлетическая гимнастика , Оздоровительные системы физических упражнений , Футбол, Тайм-менеджмент, Безопасность жизнедеятельности, Лидерство в молодежной среде , Социальная безопасность молодежи, Социальная политика , Социология молодежи , Педагогика , Экспертно-консультационная деятельность в молодежной , Введение в профессию , Экономические основы работы с молодежью , Психология , Деловое общение и технологии ведения переговоров , Социология и т.д.

Полученные знания в изучении дисциплины помогут в изучении дисциплин: Адаптивная физическая культура , Волейбол , Атлетическая гимнастика , Оздоровительные системы физических упражнений , Футбол, Тайм-менеджмент, Безопасность жизнедеятельности, Лидерство в молодежной среде , Социальная безопасность молодежи, Социальная политика , Социология молодежи, Экспертно-консультационная деятельность в молодежной Экономические основы работы с молодежью, Психология , Деловое общение и технологии ведения переговоров .

**3. Объем дисциплины:** 3 зачетных единиц, 108 академических часов, **в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** лекции – 17 часов, практические занятия 17 часов,

**самостоятельная работа:** 47 часов, контроль 27 часов.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)
ОПК-2 Способен к критическому анализу и содержательному объяснению социальных явлений и процессов на основе научных теорий, концепций, подходов	ОПК-2.1 Анализирует и обобщает профессиональную информацию на основе научных теорий, концепций, подходов – ОПК-2.3 Описывает социальные явления и процессы на основе комплексной информации

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения экзамен** в 1 семестре.

**6. Язык преподавания русский.**

**I. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**1. Для студентов очной формы обучения**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические работы	
1. Понятие о валеологии, предмет валеологии, цели и задачи валеологии, ее место в ряду естественных наук и наук о человеке.	9	2	2	5
2. Понятие о здоровье, предболезни, болезни. Физиологическая норма, критерии здоровья. Общественное и индивидуальное здоровье, факторы, его определяющие.	9	2	2	5
3. Понятие здорового образа жизни, социальная и природная среда как условия, определяющие качество жизни. Образ жизни и стиль жизнедеятельности.	9	2	2	5
4. Понятие о физическом здоровье и развитии. Методы оценки уровня и гармоничности физического развития	9	2	2	5

5. Общие представления о валеотехнологиях. Методы и средства ЛФК, формы ее применения.	16	3	3	10
6. Основы оздоровительного массажа.	9	2	2	5
7. Массаж при нарушениях различных систем организма.	9	2	2	5
8. Сочетанное воздействие массажа и других валеопроцедур.	11	2	2	7
Контроль	27			
Итого	<b>108</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>47</b>

## II. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- Тематика практических работ;
- Примерные темы рефератов;
- Вопросы для подготовки к экзамену.

## III. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции:

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<b>Этап 2</b> <b>Владеть:</b> техникой и оборудованием для проведения здоровьесберегающих мероприятий	1. Использование параметров артериального давления для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. 2. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на ортостатическую пробу.	Максимальная оценка за доклад (реферат) – 20 баллов. Критерии оценивания: самостоятельность  (уровень самостоятельной работы, планирование и

<p><b>Этап 2</b>  <b>Уметь:</b> использовать современную аппаратуру для донозологической диагностики уровня здоровья. Составлять индивидуальные оздоровительные программы с учетом возраста, пола, имеющейся патологии</p>	<p>Оценка общего здоровья человека методом анкетирования.  Расчетный метод интегрального описания здоровья человека.  Определение биологического возраста по методу Войтенко.</p>	<p>выполнение всех этапов проектной деятельности) (1 балл); научность представленного в проекте материала (использование конкретных научных терминов и возможность оперирования ими) (2 балла); работа с информацией (уровень работы с информацией, способа поиска новой информации) (2 балла); интегративность (связь различных областей знаний) (2 балла); качество доклада, композиционная стройность, логичность изложения (3 балла); качество оформления (структура текста, качество эскизов, схем, рисунков) (2 балла); наглядность (презентация: графики, схемы; четкость, доступность для восприятия) (2 балла); полнота раскрытия выбранной тематики исследования при защите (3 балла); представление проекта (культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории)</p>
<p><b>Этап 2</b>  <b>Знать:</b> основную аппаратуру и медицинское оборудование необходимое для оценки количества и качества здоровья человека</p>	<p>1. Техника проведения массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  2. Особенности массажа детей дошкольного и школьного возраста.</p>	<p>информации) (2 балла); интегративность (связь различных областей знаний) (2 балла); качество доклада, композиционная стройность, логичность изложения (3 балла); качество оформления (структура текста, качество эскизов, схем, рисунков) (2 балла); наглядность (презентация: графики, схемы; четкость, доступность для восприятия) (2 балла); полнота раскрытия выбранной тематики исследования при защите (3 балла); представление проекта (культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории)</p>

		(2 балла); ответы на вопросы (полнота, аргументированность, логичность, убежденность, дружелюбие) (1 балл).
--	--	---

## II. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### а) Основная литература:

1. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник - 11-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 448 с. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>
2. Прохорова Э.М. Валеология : Учебное пособие / Прохорова Эльза Модестовна; Российский государственный университет туризма и сервиса, ф-л Институт туризма и гостеприимства. - 2. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 253 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-010472-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=361270>
3. Зайцев Г. К. Человек, здоровье созидающий. Валеология по Брехману: учебное пособие / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2017. — 377 с. — [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97283>

### б) Дополнительная литература:

1. Кисляков П. А. Социальная безопасность и здоровьесбережение учащейся молодежи / П.А. Кисляков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 232 с. — 2227-8397.- [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33862.html>
2. Прохорова Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 253 с. - ISBN 9785160104720; [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=928393>

## 2) Программное обеспечение

### а) Лицензионное программное обеспечение

1. IBM SPSS Amos 19
2. MS Office 365 pro plus
3. Microsoft Windows 10 Enterprise
4. Microsoft Office 365 pro plus
5. Microsoft Windows 10 Enterprise
6. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

11. Adobe Reader XI
12. Any Video Converter 5.9.0
13. Deductor Academic
14. G\*Power 3.1.9.2
15. Google Chrome
16. R for Windows 3.2.5
17. RStudio
18. SMART Notebook
19. WinDjView 2.0.2
20. Google Chrome

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> ;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) <https://elibrary.ru/>
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- *Киберленинка. Режим доступа: [CyberLeninka.ru](http://CyberLeninka.ru);*

- *Общественно-политические журналы – режим доступа: [http://www.belsmi.narod.ru/journal/journal\\_politika.htm](http://www.belsmi.narod.ru/journal/journal_politika.htm)*

### III. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

#### Тематика практических работ

№	Тематика занятий	Название практических работ
1.	Принципы проведения функционального тестирования в валеологии.	1.1. Мониторирование функционального состояния систем организма. 1.2. Количественная оценка уровня здоровья. 1.3. Функциональное тестирование.
2.	Общие методы оценки здоровья индивида.	2.1. Оценка общего здоровья человека методом анкетирования. 2.2. Расчетный метод интегрального описания здоровья человека. Определение биологического возраста по методу Войтенко.



3.	Физическое здоровье человек	3.1. Соматометрия – оценка антропометрических параметров человека. 3.2. Физиометрические методы исследования человека. Силовые характеристики мышечной системы. 3.3. Определение конституции человека по Чтецову.
4.	Методы исследования функциональных резервов сердечно-сосудистой системы человека.	4.1. Использование параметров артериального давления для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. 4.2. Расчет индекса Руфье. 4.3. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на ортостатическую пробу.
5.	Методы исследования особенностей образа жизни человека.	5.1. Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья. 5.2. Исследование хронотипов и биоритмов работоспособности человека. 5.3. Вредные привычки.
6.	Методы и средства ЛФК, формы ее применения.	6.1 ЛФК при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.

### **Примерные темы рефератов**

1. Современные валеотехнологии.
2. История развития массажа.
3. Сколиозы и методы их профилактики.
4. Средства профилактики и лечения плоскостопия.
5. Клиника и диагностика вертеброгенных заболеваний
6. Техника проведения массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
7. Особенности массажа детей дошкольного и школьного возраста.

### **Вопросы для подготовки к экзамену**

1. Предмет, цели и задачи валеологии.
2. Методы валеологии. Валеологический мониторинг. Связь валеологии с другими науками.
3. История становления валеологии в России.
4. Понятия здоровье, предболезнь, болезнь. Уровни здоровья.
5. Физиологическая норма. Критерии здоровья.
6. Общественное и индивидуальное здоровье.

7. Демографические, социальные, медицинские аспекты здоровья.
8. Адаптивные и защитные механизмы здоровья.
9. Болезнь, как результат познания своих физиологических возможностей и неадекватного их использования.
10. Определение состояния здоровья на основе самооценки.
11. Валеологическая культура.
12. Этиология здоровья и валеогенез.
13. Факторы риска и факторы устойчивости для здоровья человека.
14. Природные и техногенные факторы, влияющие на здоровье.
15. Резервные возможности организма, выносливость, устойчивость.
16. Приемы и методы активизации резервных возможностей.
17. Понятие здорового образа жизни.
18. Образ жизни и стиль жизнедеятельности.
19. Работоспособность и утомление.
20. Культура умственного и физического труда.
21. Понятие «активный отдых».
22. Режим дня в различных возрастных группах.
23. Основы рационального питания.
24. Режим питания.
25. Оценка пищевого статуса.
26. Понятие о физическом здоровье и развитии.
27. Методы оценки уровня и гармоничности физического развития.
28. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.
29. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
30. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
31. ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы.
32. ЛФК при нарушении обмена веществ.
33. ЛФК при нарушении осанки.
34. ЛФК при сколиозах.
35. ЛФК при остеохондрозе позвоночника.
36. ЛФК при плоскостопии.
37. Методы диагностики здоровья.
38. Наследственность и здоровье.
39. Иммуитет и здоровье.
40. Психофизиологические аспекты здоровья.
41. Теория стресса и адаптация.
42. Валеологические методы психокоррекции.
43. Немедикаментозные способы сохранения здоровья.
44. Виды биологический ритмов. Методы определения биоритмов.
45. Характеристика факторов, влияющих на здоровье студентов.
46. Специфика формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов.
47. Половое воспитание.
48. Заболевания, передающиеся половым путем.
49. Методы оценки функционального состояния.

### **Требования к рейтинг-контролю**

№ модуля	Вид контроля	Форма отчетности и контроля	Максимальное количество баллов	Всего баллов
1	Текущий	Выполнение практических работ	15	30
	Рейтинговый	Тестирование, решение задач	15	
2	Текущий	Выполнение практических работ	15	30
	Рейтинговый	Тестирование, решение задач	15	
	Промежуточный	Экзамен	40	100

### **VII. Материально-техническое обеспечение**

А) типовое учебное помещение (аудитория), укомплектованное стандартной учебной мебелью (столами и стульями), обычным мультимедийным проекционным оборудованием и имеющее стандартное, функционально необходимое для осуществления учебного процесса электрическое освещение;

Б) литературные источники из списка основной и дополнительной научной и учебно-методической литературы по дисциплине, приведенного в пунктах V данной программы. Особое техническое обеспечение для осуществления обучения студентов по данной дисциплине не требуется.

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	<b>V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>	Рекомендуемая литература	Протокол 1 заседания кафедры «Социальная работа и педагогика» от 14.09.2021 г.
2.	<b>V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>	Рекомендуемая литература	Протокол 14 заседания кафедры «Социальная работа и педагогика» от 22.06.2022 г.