

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования "Пермский  
государственный национальный исследовательский  
университет"**

**Кафедра туризма**

Авторы-составители: **Королев Андрей Юрьевич**  
**Зырянов Александр Иванович**

Рабочая программа дисциплины

**ВАЛЕОЛОГИЯ**

Код УМК 86405

Утверждено  
Протокол №10  
от «06» мая 2020 г.

Пермь, 2020

## **1. Наименование дисциплины**

Валеология

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в вариативную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **43.03.01** Сервис

направленность Социально-культурный сервис

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины **Валеология** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

**43.03.01** Сервис (направленность : Социально-культурный сервис)

**ОК.12** понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья

**ПК.20** готовность к применению современных технических средств и способов организации спортивно-оздоровительных мероприятий с учетом требований безопасности и экологических норм

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направления подготовки</b>	43.03.01 Сервис (направленность: Социально-культурный сервис)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	11
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	4
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	144
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	56
<b>Проведение лекционных занятий</b>	28
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	28
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	88
<b>Формы текущего контроля</b>	Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (3)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Экзамен (11 триместр)

## **5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины**

### **Раздел 1. Основные понятия валеологии**

Предмет и задачи дисциплины. Понятие «здоровье». Истоки и краткая история развития валеологии. Место валеологии среди других наук и связь с ними. Человек как система. Здоровье и его механизмы с позиций системного подхода. Здоровье как вариант благополучия. Концепция здоровья. Виды здоровья - состояние здорового человека, состояние повышенного риска заболевания (предболезнь), состояние больного человека (болезнь). Составляющие видов здоровья - физическое здоровье, психическое, нервно-психическое здоровье. Их структура и краткая характеристика. Факторы формирования состояния здоровья, их краткая характеристика.

### **Раздел 2. Факторы здоровья**

Вода как фактор здоровья. Значение воды для организма (физиологическое, эпидемиологическое, оздоровительное). Заболевания, связанные с ее природным химическим составом и загрязнением. Требования к качеству воды, используемой для хозяйственно-питьевых целей. Принципы водоподготовки. Источники водо-снабжения в полевых условиях, методы очистки ее качества с целью обеспечения ее безопасности и безвредности. Питание как фактор здоровья. Питание и здоровье, особенности питания в современных условиях. Функции питания. Алиментарные заболевания. Рациональное питание, основные положения теории рационального сбалансированного питания. Классификация пищевых веществ. Роль отдельных компонентов пищи (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды). Физиологические нормы питания. Диеты и их применение. Принципы построения индивидуальных рационов питания. Климат и погода, их классификация. Влияния климатических факторов и погоды на функциональное состояние организма человека. Акклиматизация человека как сложный социально-биологический процесс приспособления к новым климатогеографическим условиям. Особенности акклиматизации в условиях жаркого, холодного, умеренного климата, высокогорья и т.д. Метеотропные заболевания. Меры профилактики метеотропных заболеваний.

### **Раздел 3. Факторы отравления окружающей среды и вредные вещества поступающие в организм человека**

Классификация вредных привычек. Факторы и механизмы формирования вредных привычек. Последствия для здоровья. Меры профилактики. Характеристика отдельных вредных для здоровья привычек (наркомания, курение, алкоголизм и др.).

### **Раздел 4. Опасности современного образа жизни**

Образ жизни, здоровый образ жизни (ЗОЖ), его элементы. Приемы и методы достижения цели с учетом ЗОЖ. Формула успеха. Идеология здоровья, ее элементы (культура, медицинская грамотность, валеологическая грамотность, валеологическое мировоззрение).

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

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

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 282 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/437220>
2. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : практикум / составители Л. В. Белова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 95 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/69041.html>
3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-9907123-8-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/58168.html>

### Дополнительная:

1. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Валеология: Учеб. пособие / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - М.: Гардарики, 2003, ISBN 5-8297-0102-2.-432.
2. Вайнер Э. Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2008, ISBN 978-5-89349-329-0.-416.
3. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Ерёмушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 184 с. — ISBN 978-5-9907239-7-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/43906.html>

## **9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

[www.lechebnoegolodanie.com/](http://www.lechebnoegolodanie.com/) Сайт Лечебное голодание

[www.shkolazdorovja.ru/](http://www.shkolazdorovja.ru/) Сайт о здоровом образе жизни

<https://elibrary.ru/> электронная научная библиотека Елайбарри

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Образовательный процесс по дисциплине **Валеология** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- Презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);

- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)

- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Офисный пакет приложений «LibreOffice», ALT Linux

ПО на ноутбук: ОС «Альт Образование» (Договор № ДС 003–2020).

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ ([student.psu.ru](http://student.psu.ru)).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Аудитория для лекционных занятий, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Аудитория для практических занятий, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Групповые (индивидуальные) консультации проходят в аудитории, оснащенной меловой (и) или маркерной доской.

Аудитория для проведения текущего контроля оснащенная меловой (и) или маркерной доской.

Аудитория для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета. Помещения Научной библиотеки ПГНИУ

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с



доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине  
Валеология**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции и  
критерии их оценивания**

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
<p><b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>Знать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b> Не знает основные понятия валеологии. Не владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b> Знает основные понятия валеологии. Не владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p align="center"><b>Хорошо</b> Знает основные понятия валеологии. Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p align="center"><b>Отлично</b> Знает основные понятия валеологии. Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>
<p><b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b> Не владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b> с трудом владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания</p> <p align="center"><b>Хорошо</b> владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания</p> <p align="center"><b>Отлично</b> владеет в совершенстве средствами самостоятельного использования методов физического воспитания</p>
<p><b>ОК.12</b></p>	<p>уметь пользоваться средствами</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b> Не владеет средствами укрепления здоровья</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>укрепления здоровья и знать опасности поступления вредных веществ из окружающей среды и меры защиты</p>	<p><b>Неудовлетворител</b> и не знает опасности поступления вредных веществ из окружающей среды и меры защиты</p> <p><b>Удовлетворительн</b> С трудом владеет средствами укрепления здоровья и слабо знает опасности поступления вредных веществ из окружающей среды и меры защиты</p> <p><b>Хорошо</b> владеет средствами укрепления здоровья и знает опасности поступления вредных веществ из окружающей среды и меры защиты</p> <p><b>Отлично</b> владеет в совершенстве средствами укрепления здоровья и досконально знает опасности поступления вредных веществ из окружающей среды и меры защиты</p>
<p><b>ПК.20</b> готовность к применению современных технических средств и способов организации спортивно-оздоровительных мероприятий с учетом требований безопасности и экологических норм</p>	<p>знает требования безопасности для здоровья, владеет навыками организации спортивно-оздоровительных мероприятий с учетом экологических норм, умеет использовать современные технические средства для соблюдения требований безопасности</p>	<p><b>Неудовлетворител</b> не знает требования безопасности для здоровья, не владеет навыками организации спортивно-оздоровительных мероприятий с учетом экологических норм, не умеет использовать современные технические средства для соблюдения требований безопасности.</p> <p><b>Удовлетворительн</b> слабо знает требования безопасности для здоровья, плохо владеет навыками организации спортивно-оздоровительных мероприятий с учетом экологических норм, умеет использовать отдельные современные технические средства для соблюдения требований безопасности.</p> <p><b>Хорошо</b> знает требования безопасности для здоровья, владеет навыками организации спортивно-оздоровительных мероприятий с учетом экологических норм, умеет использовать современные технические средства для соблюдения требований безопасности.</p>

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
		<p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>знает досконально требования безопасности для здоровья, владеет на высоком уровне навыками организации спортивно-оздоровительных мероприятий с учетом экологических норм, умеет использовать разнообразные современные технические средства для соблюдения требований безопасности.</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Очное

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Экзамен

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 44 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 44 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Раздел 1. Основные понятия валеологии <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	факторы здоровья и структуру здорового образа жизни
<b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Раздел 2. Факторы здоровья <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	источники поступления вредных веществ в организм и методах профилактики и очистки организма
<b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Раздел 3. Факторы отравления окружающей среды и вредные вещества поступающие в организм человека <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	причины аутоинтоксикации и внутренних болезней возникающих из-за неправильного питания и образа жизни

<b>Компетенция</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<b>ПК.20</b> готовность к применению современных технических средств и способов организации спортивно-оздоровительных мероприятий с учетом требований безопасности и экологических норм	Раздел 4. Опасности современного образа жизни <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	опасности от продуктов питания, произведенных по современным технологиям

### **Спецификация мероприятий текущего контроля**

#### **Раздел 1. Основные понятия валеологии**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **25**

Проходной балл: **11**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
При полном правильном ответе на все 8 вопросов	25
При полном правильном ответе на 5 вопросов	18
При полном правильном ответе на 3 вопроса	11
При полном правильном ответе на 2 и менее вопросов	1

#### **Раздел 2. Факторы здоровья**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **25**

Проходной балл: **11**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
При полном правильном ответе на все 10 вопросов	25
При полном правильном ответе на 7 вопросов	18
При полном правильном ответе на 4 вопроса	11
При полном правильном ответе на 3 и менее вопросов	1

#### **Раздел 3. Факторы отравления окружающей среды и вредные вещества поступающие в организм человека**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **25**

Проходной балл: **11**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
------------------------------	--------------

При полном правильном ответе на все 10 вопросов	25
При полном правильном ответе на 7 вопросов	18
При полном правильном ответе на 4 вопроса	11
При полном правильном ответе на 3 и менее вопросов	1

#### **Раздел 4. Опасности современного образа жизни**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **25**

Проходной балл: **11**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
При полном правильном ответе на все 25 вопросов	25
При полном правильном ответе на 17 вопросов	18
При полном правильном ответе на 10 вопросов	11
При полном правильном ответе на 9 и менее вопросов	1