

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

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

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).

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**

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ОК.12 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">Неудовлетворител Не знает основные понятия валеологии. Не владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p align="center">Удовлетворительн Знает основные понятия валеологии. Не владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p align="center">Хорошо Знает основные понятия валеологии. Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p align="center">Отлично Знает основные понятия валеологии. Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>
<p>ОК.12 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">Неудовлетворител Не владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания</p> <p align="center">Удовлетворительн с трудом владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания</p> <p align="center">Хорошо владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания</p> <p align="center">Отлично владеет в совершенстве средствами самостоятельного использования методов физического воспитания</p>
<p>ОК.12</p>	<p>уметь пользоваться средствами</p>	<p align="center">Неудовлетворител 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>Неудовлетворител и не знает опасности поступления вредных веществ из окружающей среды и меры защиты</p> <p>Удовлетворительн С трудом владеет средствами укрепления здоровья и слабо знает опасности поступления вредных веществ из окружающей среды и меры защиты</p> <p>Хорошо владеет средствами укрепления здоровья и знает опасности поступления вредных веществ из окружающей среды и меры защиты</p> <p>Отлично владеет в совершенстве средствами укрепления здоровья и досконально знает опасности поступления вредных веществ из окружающей среды и меры защиты</p>
<p>ПК.20 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>Неудовлетворител 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>Удовлетворительн 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>Хорошо 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>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Отлично</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
ОК.12 понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Раздел 1. Основные понятия валеологии Письменное контрольное мероприятие	факторы здоровья и структуру здорового образа жизни
ОК.12 понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Раздел 2. Факторы здоровья Письменное контрольное мероприятие	источники поступления вредных веществ в организм и методах профилактики и очистки организма
ОК.12 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 Письменное контрольное мероприятие	причины аутоинтоксикации и внутренних болезней возникающих из-за неправильного питания и образа жизни

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ПК.20 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 Итоговое контрольное мероприятие	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**

Показатели оценивания	Баллы
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**

Показатели оценивания	Баллы
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**

Показатели оценивания	Баллы
------------------------------	--------------

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**

Показатели оценивания	Баллы
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