

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

**Кафедра туризма**

Авторы-составители: **Королев Андрей Юрьевич**

Рабочая программа дисциплины  
**ВАЛЕОЛОГИЯ**  
Код УМК 62653

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

Пермь, 2020

## **1. Наименование дисциплины**

Валеология

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

Дисциплина входит в обязательную 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)

**ОПК.8** Способен обеспечивать безопасность обслуживания, соблюдая требования охраны труда и техники безопасности при осуществлении профессиональной деятельности

#### **Индикаторы**

**ОПК.8.1** Соблюдает правила здорового образа жизни, требования охраны труда в профессиональной деятельности

#### 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>	4
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	3
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	108
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	42
<b>Проведение лекционных занятий</b>	28
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	14
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	66
<b>Формы текущего контроля</b>	Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (3)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (4 триместр)

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

### **Понятия и факторы 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 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 отравления окружающей среды и вредные вещества поступающие в организм человека**

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. Опасности современного образа жизни**

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 вакцинопрофилактики и от продуктов питания, произведенных по современным технологиям**

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. Физическая культура, спорт и здоровье молодежи: материалы Всероссийская научно-практическая конференция (26 октябрь 2018 г.)/М-во науки и высш. образования РФ, Перм. гос. нац. исслед. ун-т.- Пермь:ПГНИУ,2018, ISBN 978-5-7944-3216-9.-191.-Библиогр. в конце ст. <https://elis.psu.ru/node/563487>
2. 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. Вайнер Э. Н. Валеология:учеб. для вузов/Э. Н. Вайнер.-М.:Флинта,2008, ISBN 978-5-89349-329-0.-416.
2. Козлов, А. И. Экология человека. Питание : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 187 с. — (Бакалавр. Академический курс. Модуль). — ISBN 978-5-534-01140-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/448158>
3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/447858>

## **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

## **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;

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 и промежуточной аттестации 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.  
Индикаторы и критерии их оценивания**

**ОПК.8**

**Способен обеспечивать безопасность обслуживания, соблюдая требования охраны труда и техники безопасности при осуществлении профессиональной деятельности**

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p><b>ОПК.8.1</b> Соблюдает правила здорового образа жизни, требования охраны труда в профессиональной деятельности</p>	<p>Знает основные понятия валеологии и факторы 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 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>
<p><b>ОПК.8.1</b> Соблюдает правила здорового образа жизни, требования охраны труда в профессиональной деятельности</p>	<p>Владеет навыками выявления опасностей от поступления в организм вредных веществ с продуктами питания и знает опасности от загрязнения окружающей среды</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b> Не знает опасности от загрязнения окружающей среды и от поступления в организм вредных веществ с продуктами питания</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b> Знает в слабой степени опасности от загрязнения окружающей среды и от поступления в организм вредных веществ с продуктами питания</p> <p align="center"><b>Хорошо</b> Знает на базовом уровне опасности от</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p><b>Хорошо</b> загрязнения окружающей среды и от поступления в организм вредных веществ с продуктами питания</p> <p><b>Отлично</b> Знает на высоком уровне опасности от загрязнения окружающей среды и от поступления в организм вредных веществ с продуктами питания</p>
<p><b>ОПК.8.1</b> Соблюдает правила здорового образа жизни, требования охраны труда в профессиональной деятельности</p>	<p>Умеет избегать опасности современного образа жизни и знает методы очищения организма</p>	<p><b>Неудовлетворител</b> Не знает опасности современного образа жизни и методы очищения организма</p> <p><b>Удовлетворительн</b> Знает в слабой степени опасности современного образа жизни и методы очищения организма</p> <p><b>Хорошо</b> Имеет базовые знания про опасности современного образа жизни и методы очищения организма</p> <p><b>Отлично</b> Знает на высоком уровне опасности современного образа жизни и методы очищения организма</p>
<p><b>ОПК.8.1</b> Соблюдает правила здорового образа жизни, требования охраны труда в профессиональной деятельности</p>	<p>Знает опасности вакцинопрофилактики и от продуктов питания, произведенных по современным технологиям</p>	<p><b>Неудовлетворител</b> Не знает опасности вакцинопрофилактики и от продуктов питания, произведенных по современным технологиям</p> <p><b>Удовлетворительн</b> Знает в слабой степени опасности вакцинопрофилактики и от продуктов питания, произведенных по современным технологиям</p> <p><b>Хорошо</b> Знает на базовом уровне опасности вакцинопрофилактики и от продуктов питания, произведенных по современным технологиям</p> <p><b>Отлично</b> Знает на высоком уровне опасности вакцинопрофилактики и от продуктов питания, произведенных по современным технологиям</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Очная

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**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 (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОПК.8.1</b> Соблюдает правила здорового образа жизни, требования охраны труда в профессиональной деятельности	Раздел 1. Основные понятия валеологии <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	факторы здоровья и структуру здорового образа жизни
<b>ОПК.8.1</b> Соблюдает правила здорового образа жизни, требования охраны труда в профессиональной деятельности	Раздел 2. Факторы отравления окружающей среды и вредные вещества поступающие в организм человека <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	источники поступления вредных веществ в организм и методах профилактики и очистки организма
<b>ОПК.8.1</b> Соблюдает правила здорового образа жизни, требования охраны труда в профессиональной деятельности	Раздел 3. Опасности современного образа жизни <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	причины аутоинтоксикации и внутренних болезней возникающих из-за неправильного питания и образа жизни
<b>ОПК.8.1</b> Соблюдает правила здорового образа жизни, требования охраны труда в профессиональной деятельности	Раздел 4. Опасности вакцинопрофилактики и от продуктов питания, произведенных по современным технологиям <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 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 3. 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 10 вопросов	25
При полном правильном ответе на 7 вопросов	18
При полном правильном ответе на 4 вопроса	11
При ответе на 3 и мене вопроса	1

## **Раздел 4. Опасности вакцинопрофилактики и от продуктов питания, произведенных по современным технологиям**

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 16 вопросов	25

При полном правильном ответе на 12 вопросов	18
При полном правильном ответе на 8 вопросов	11
При ответе на 7 и менее вопросов	1