

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.01.01 Валеология

---

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

22.03.02 МЕТАЛЛУРГИЯ

---

Направленность (профиль)

22.03.02 МЕТАЛЛУРГИЯ

---

Форма обучения

заочная

---

Год набора

2018

---

Красноярск 2022

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Программу составили \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

должность, инициалы, фамилия

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Формирование культуры здоровья через здоровьесберегающие технологии в высшей школе

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

□ способствовать формированию у студентов мировоззрения материалистической диалектики о материальном единстве мира, взаимозависимости и взаимообусловленности его образующих частей как целостной системы (признаки системы целостность, объективность, упорядоченность, устойчивость, взаимодействие, самосовершенствование), что позволяет понять основные закономерности, лежащие в основе жизнедеятельности организма человека;

□ углубить теоретические знания студентов в вопросах биологического развития организма, формирования личностных качеств, культуры питания и здоровья, рациональной двигательной активности, образа жизни;

□ привить студентам практические навыки определения морфофункциональных показателей здоровья (оценка телосложения, физического развития, физического состояния), а также научить студентов правильно оценивать происходящие изменения в организме в связи с различными видами учебной, производственной деятельности и в процессе занятий физической культурой и спортом;

□ вооружить студентов знаниями по основам охраны укрепления физического и психического здоровья;

□ овладеть системой традиционных и нетрадиционных средств оздоровления, приемами психофизиологического тренинга и саморегуляции, практическими умениями и навыками, обеспечивающими высокий уровень физического, психического здоровья, духовного самосовершенствования, системой здоровьесберегающих технологий, превентивными программами профилактики вредных привычек;

□ сформировать мотивационно-ценностное отношение к установке на здоровый образ жизни и самостоятельное укрепление здоровья.

### 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<b>ОК-4: способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия</b>	
ОК-4: способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и	принципы функционирования профессионального коллектива, понимать роль корпоративных норм и стандартов работать в коллективе, эффективно выполнять задачи профессиональной деятельности

культурные различия	приемами взаимодействия с сотрудниками, выполняющими различные профессиональные задачи и обязанности
<b>ОК-5: способностью к самоорганизации и самообразованию</b>	
ОК-5: способностью к самоорганизации и самообразованию	содержание процессов самоорганизации, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной спективы достижения; осуществления деятельности. приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности
<b>ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	роль самообразования в формировании личности  выбирать необходимые образовательные ресурсы приемами и методами самоподготовки по различным дисциплинам
<b>ПК-7: способностью использовать процессный подход</b>	
ПК-7: способностью использовать процессный подход	принципы функционирования коллектива управлять коллективом приемами взаимодействия сотрудников в коллективе

#### **1.4 Особенности реализации дисциплины**

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
<b>1. Общие основы валеологии</b>									
	1. Введение в основы валеологии			0,5					
	2. Введение в основы валеологии	0,5							
	3. Введение в основы валеологии							10	
	4. Здоровье как комплексная категория			0,5					
	5. Здоровье как комплексная категория	0,5							
	6. Здоровье как комплексная категория							10	
	7. Демографические основы здоровья	0,5							
	8. Демографические основы здоровья							10	
	9. Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека	0,5							
	10. Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека			1					
	11. Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека							10	

<b>2. Основы культуры здоровья</b>								
1. Понятие о здоровом образе жизни	0,5							
2. Понятие о здоровом образе жизни			0,5					
3. Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека			0,5					
4. Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека							10	
5. Двигательная активность	0,5							
6. Двигательная активность			0,5					
7. Двигательная активность							10	
8. Биоритмы, распорядок дня	0,5							
9. Биоритмы, распорядок дня			0,5					
10. Биоритмы, распорядок дня							8	
11. Основы рационального питания	0,5							
12. Основы рационального питания			2					
13. Основы рационального питания							10	
14. Вредные привычки и зависимости. Профилактика			2					
15. Вредные привычки и зависимости. Профилактика							14	
Всего	4		8				92	

## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов по направлению обучения 050600 - Педагогика(Москва: Флинта).
2. Гайлис И. Э. Валеология: метод. указ. к семинар. занятиям(Красноярск: ИПК СФУ).
3. Данилова Е. Н., Демидко Н. Н., Вышедко А.М. Валеология: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 150400.62 «Металлургия»] (Красноярск: СФУ).
4. Прохорова Э. М. Валеология: Учебное пособие(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов(М.: КноРус).
6. Черепов Е. А., Лубышева Л. И. Актуализация здоровьесформирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания: автореферат дис. ... д-ра пед. наук(Тюмень).
7. Ерёмушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура: учебное пособие(Москва: Спорт).
8. Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. Здоровый образ жизни: Учебное пособие(Москва: Московский педагогический государственный университет).
9. Юдина Ю. Г. Методы педагогического проектирования в деятельностном подходе: методические рекомендации [для студентов, преподавателей средних и высших педагогических учебных заведений для организации деятельности студентов на материале дисциплины «Педагогика развития»](Красноярск: СФУ).
10. Лукин Ю. Л. История физической культуры: методические рекомендации по изучению дисциплины для студентов квалификации бакалавр направления подготовки 034300.62 "Физическая культура" очно-заочной формы обучения(Лесосибирск).
11. Колокольникова З.У. Методика организации детского досуга: методические рекомендации для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) (Лесосибирск: ЛПИ - филиал СФУ).

### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

1. Microsoft Word 2010;
2. Microsoft PowerPoint 2010

### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. [https://медпортал.com/valeologiya\\_739/valeologiya-kak-nauka-tseli.html](https://медпортал.com/valeologiya_739/valeologiya-kak-nauka-tseli.html)
2. <http://living-health.ru/valeologiya-kak-nauka-o-zdorovom-obraze-zhizni>

### **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

### **6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Презентационный комплекс курса дисциплины "Валеология"