

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

очная

Год набора

2019

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
ОК-4: способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	
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
ОК-5: способностью к самоорганизации и самообразованию	
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
ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
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
ПК-7: способностью использовать процессный подход	
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)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,5 (54)	
занятия лекционного типа	0,5 (18)	
практические занятия	1 (36)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1,5 (54)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				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		
1. Общие основы валеологии											
		1. Введение в основы валеологии			4						
	2	2. Введение в основы валеологии									
		3. Введение в основы валеологии						6			
		4. Здоровье как комплексная категория			4						
	2	5. Здоровье как комплексная категория									
		6. Здоровье как комплексная категория						6			
	2	7. Демографические основы здоровья									
		8. Демографические основы здоровья						6			
	2	9. Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека									
		10. Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека			4						
		11. Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека						6			

2. Основы культуры здоровья								
1. Понятие о здоровом образе жизни	2							
2. Понятие о здоровом образе жизни			4					
3. Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека			4					
4. Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека							8	
5. Двигательная активность	2							
6. Двигательная активность			4					
7. Двигательная активность							6	
8. Биоритмы, распорядок дня	2							
9. Биоритмы, распорядок дня			4					
10. Биоритмы, распорядок дня							8	
11. Основы рационального питания	2							
12. Основы рационального питания			4					
13. Основы рационального питания							8	
14. Вредные привычки и зависимости. Профилактика	2							
15. Вредные привычки и зависимости. Профилактика			4					
Всего	18		36				54	

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
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"