

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОФКБОТ ФФКСТ)**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОФКБОТ ФФКСТ)**

наименование кафедры

**Колмаков В. И.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ВАЛЕОЛОГИЯ**

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 Валеология

Направление подготовки /  
специальность 22.03.02 Металлургия

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения очная

Год набора 2020

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе

220000 «ТЕХНОЛОГИИ МАТЕРИАЛОВ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

Направление 22.03.02 Metallургия

---

Программу  
составили

---

## 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

<b>ОК-4: способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия</b>	
Уровень 1	принципы функционирования профессионального коллектива, понимать роль корпоративных норм и стандартов
Уровень 1	работать в коллективе, эффективно выполнять задачи профессиональной деятельности
Уровень 1	приемами взаимодействия с сотрудниками, выполняющими различные профессиональные задачи и обязанности
<b>ОК-5: способностью к самоорганизации и самообразованию</b>	
Уровень 1	содержание процессов самоорганизации, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности
Уровень 1	планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной спективы достижения; осуществления деятельности.
Уровень 1	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>	
Уровень 1	роль самообразования в формировании личности
Уровень 1	выбирать необходимые образовательные ресурсы
Уровень 1	приемами и методами самоподготовки по различным дисциплинам
<b>ПК-7: способностью использовать процессный подход</b>	
Уровень 1	принципы функционирования коллектива
Уровень 1	управлять коллективом
Уровень 1	приемами взаимодействия сотрудников в коллективе

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Исходя из того, что предметом валеологии является индивидуальное здоровье человека, курс «Валеология» связан со знаниями из области психологии, педагогики, психофизиологии, концепций современного естествознания, экологии, основ безопасности жизнедеятельности, физического воспитания. Содержание курса в рамках междисциплинарных и межпредметных связей скоординировано с предметами, входящими в учебный план и являющихся базовыми компонентами государственного образовательного стандарта.

#### 1.5 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
		2
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3 (108)</b>	<b>3 (108)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,5 (54)</b>	<b>1,5 (54)</b>
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,5 (18)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	1 (36)	1 (36)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,5 (54)</b>	<b>1,5 (54)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>		

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

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

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Общие основы валеологии	8	12	0	24	ОК-7
2	Основы культуры здоровья	10	24	0	30	ОК-7
Всего		18	36	0	54	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Введение в основы валеологии	2	0	0
2	1	Здоровье как комплексная категория	2	0	0
3	1	Демографические основы здоровья	2	0	0
4	1	Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека	2	0	0
5	2	Понятие о здоровом образе жизни	2	0	0
6	2	Двигательная активность	2	0	0
7	2	Биоритмы, распорядок дня	2	0	0

8	2	Основы рационального питания	2	0	0
9	2	Вредные привычки и зависимости. Профилактика	2	0	0
Всего			18	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Введение в основы валеологии	4	0	0
2	1	Здоровье как комплексная категория	4	0	0
3	1	Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека	4	0	0
4	2	Понятие о здоровом образе жизни	4	0	0
5	2	Адаптивные возможности организма как показатель индивидуального здоровья человека	4	0	0
6	2	Двигательная активность	4	0	0
7	2	Биоритмы, распорядок дня	4	0	0
8	2	Основы рационального питания	4	0	0
9	2	Вредные привычки и зависимости. Профилактика	4	0	0
Всего			36	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

#### 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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, 2013
Л1.2	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, 2017

#### 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

#### 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Вайнер Э. Н.	Валеология: учебник для вузов по направлению обучения 050600 - Педагогика	Москва: Флинта, 2010
Л1.2	Гайлис И. Э.	Валеология: метод. указ. к семинар. занятиям	Красноярск: ИПК СФУ, 2010
Л1.3	Данилова Е. Н., Демидко Н. Н., Вышедко А.М.	Валеология: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 150400.62 «Металлургия»]	Красноярск: СФУ, 2014
Л1.4	Прохорова Э. М.	Валеология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов	М.: КноРус, 2012



Л2.2	Черепов Е. А., Лубышева Л. И.	Актуализация здоровьесформирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания: автореферат дис. ... д-ра пед. наук	Тюмень, 2016
Л2.3	Ерёмушкин М.А.	Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016
Л2.4	Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В.	Здоровый образ жизни: Учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2012
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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, 2017
Л3.2	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, 2013
Л3.3	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, 2017

### **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	Общие основы валеологии	<a href="https://медпортал.com/valeologiya_739/valeologiya-kak-nauka-tseli.html">https://медпортал.com/valeologiya_739/valeologiya-kak-nauka-tseli.html</a>
Э2	Основы культуры здоровья	<a href="https://медпортал.com/valeologiya_739/valeologiya-kak-nauka-tseli.html">https://медпортал.com/valeologiya_739/valeologiya-kak-nauka-tseli.html</a>

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В ходе самостоятельных работ студенты должны:

- изучать научно-методическую литературу и электронные ресурсы, освещающие различные аспекты ЗОЖ;
- исследовать фото- и видео-документацию для анализа и оценки образа жизни человека;
- посещать физкультурно-спортивные занятия, соревнования и спортивно-массовые мероприятия для целью наблюдения и анализа.

Примерный перечень заданий для самостоятельных занятий

1. Дать определение понятий о здоровье, здоровом образе жизни. Представить максимальное количество определений названных понятий. Охарактеризовать историю валеологии как научной дисциплины. Дать оценку роли образа жизни человека в здоровьесбережении.

2. Классифицировать понятия валеологии и применяемые термины.

3. Классифицировать компоненты ЗОЖ. Сформулировать критерии их выбора. Самостоятельно подобрать и изучить литературу, содержащую рекомендации по выбору средств оздоровления с учетом поставленных целей. .

4. Описать применяемые в валеологии методы и средства. Охарактеризовать типовые комплексы упражнений спортивной и оздоровительной тренировки. Сформулировать особенности рационального питания. Перечислить показания и противопоказания процедурам закаливания. Охарактеризовать основные вредные привычки человека и меры профилактики. Организовать просветительскую работу с представителями отдельных групп – подростками, лицами пожилого возраста. Проводить беседы с начинающими посетителями спортивныхзалов, формировать рекомендации к занятиям, учитывая возможные противопоказания.

5. Изучить вопросы планирования, контроля и управления своим образом жизни. Изучить основы функциональной диагностики, антропоскопии и антропометрии. Сформулировать и обосновать критерии оценки эффективности оздоровительных воздействий. Проанализировать и оценить результаты.

6. Охарактеризовать особенности личного имиджа современного молодого человека. Изучить и обсудить роль здоровья человека в его профессиональной деятельности.

**9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

**9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	Microsoft Word 2010;
9.1.2	Microsoft PowerPoint 2010

**9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	<a href="https://медпортал.com/valeologiya_739/valeologiya-kak-nauka-tseli.html">https://медпортал.com/valeologiya_739/valeologiya-kak-nauka-tseli.html</a>
9.2.2	<a href="http://living-health.ru/valeologiya-kak-nauka-o-zdorovom-obraze-zhizni">http://living-health.ru/valeologiya-kak-nauka-o-zdorovom-obraze-zhizni</a>

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

Презентационный комплекс курса дисциплины "Валеология"