МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Медицинский институт
Кафедра «Анатомия и физиология человека»

Утверждено на заседании кафедры
«Анатомия и физиология человека»
«17» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой

_____ Е.Е. Атлас

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Валеология»

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата

направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)

Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик:

Чмиленко В.И.
к.б.н., доцент кафедры АФЧ

_____
(подпись)

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является воспитание у студентов потребности в здоровье и здоровом образе жизни; повышение уровня валеологической культуры; формирование отношения к собственному здоровью как к личному и социальному достоянию, одному из основных приоритетов активной и сознательной деятельности человека; определение путей и методов сохранения и укрепления здоровья, саморегуляции и самозащиты, поведения в экстремальных ситуациях и оказания первой помощи.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

– изучение теоретических основ валеологии;

– овладение приемами и методами сохранения и укрепления здоровья, саморегуляции и самозащиты, поведения в экстремальных ситуациях;

– развитие способностей к самоорганизации, саморазвитию и самосохранению.

– ознакомление с использованием валеологических знаний в профессиональной деятельности и бытовой сфере.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к факультативным дисциплинам.

Дисциплина (модуль) изучается в 3 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

1) виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек (код компетенции – УК-7, код индикатора-УК-7.1).

Уметь:

1) применять на практике разнообразие средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (код компетенции – УК-7, код индикатора-УК-7.2).

Владеть:

1) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (код компетенции – УК-7, код индикатора-УК-7.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
3	ЗЧ	2	72	16	-	-	-	-	0,1	55,9
Итого	-	2	72	16	-	-	-	-	0,1	55,9
Заочная форма обучения										
3	ЗЧ	2	72	2	-	-	-	-	0,1	69,9
Итого	-	2	72	2	-	-	-	-	0,1	69,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
3 семестр	
1	Валеология - наука о здоровье. Основные понятия науки
2	Здоровый образ жизни и его обеспечение.
3	Организация рационального питания
4	Организация режима жизнедеятельности
5	Понятие о физическом здоровье и развитии. Способы оценки уровня собственного здоровья.
6	Факторы, повреждающие здоровье. Наркомания
7	Психическое здоровье
8	Инфекционные заболевания и их профилактика

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
3 семестр	
1	Валеология - наука о здоровье. Основные понятия науки

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1	Самостоятельное изучение -теория питания, их характеристика; -сон и его регуляция; -пути сохранения физического здоровья; -эмоциональная сфера человека и ее регуляция; -курение и его влияние на организм; -социально-опасные заболевания: грипп, туберкулез.
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
3 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
		Посещение лекционных занятий	10
		Тестирование по основным разделам курса	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
		Посещение лекционных занятий	10

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
		Тестирование по основным разделам курса	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
3 семестр		
Текущий контроль успеваемости	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
	Посещение лекционных занятий	5
	Выполнение контрольно-курсовой работы	55
	Итого	60
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для проведения лекционных занятий по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном и ноутбуком.

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

7.1 Основная литература

1. Вайнер Э.Н., Валеология : учеб. практикум / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-89349-387-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493870.html – ЭБС «Консультант студента», по паролю.

2. Вайнер Э.Н., Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер - М. : ФЛИНТА, 2016. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493290.html – ЭБС «Консультант студента», по паролю.

3. Семикин Г.И., Здоровье и образ жизни человека: возможности управления : Учеб. пособие / Семикин Г.И., Дартау Л.А., Стефанюк Е.А. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2006. - 64 с. - ISBN 5-7038-2835-X - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN570382835.html– ЭБС «Консультант студента», по паролю.

7.2 Дополнительная литература

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2001. -230 с.

2. Мохнач Н.Н. Валеология: конспект лекций. -Ростов-н/Д: Фенекс, 2004. - 256 с.

3. Основы социальной работы: учебное пособие для вузов/ Н.Ф.Басов. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2005. - 228 с.

4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. -336 с.

5. Телль Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении: В 3 т. -М.: АСТ; Астрель. -Т.1. -2001. - 432 с.

6. Телль Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении: В 3 т. -М.: АСТ; Астрель. -Т.2. -2001. - 480 с.

7. Телль Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении: В 3 т. -М.: АСТ; Астрель. -Т.3. -2001. - 416 с.

8. Фирсов М.В. Психология социальной работы: Содержание и методы психосоциальной практики: учебное пособие для вузов. -М.: Академия, 2002. -192 с.

9. Чумаков Б.Н. Валеология: Курс лекций: Учебное пособие. - М.: Пед. Общество России, 2000. - 407 с.

10. Чмиленко В.И. Учебное пособие по валеологии/ Электронная версия, 2009. – 200с.

11. Чмиленко В.И. Валеология : Учеб.пособие/ В.И.Чмиленко;ТулГУ. - М: Уникум-центр, 1999. - 200с.

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

1. https://www.megamedportal.ru – Медицинский информационный портал.
2. http://medobook.com – Сайт профессиональной медицины.
3. https://mirvracha.ru – Профессиональный портал «Мир врача».
4. https://medportal.ru – Информационный медицинский портал о здоровье человека.
5. http://umedp.ru – Медицинский портал для врачей.
6. https://www.studentlibrary.ru – ЭБС «Консультант студента».

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис»

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. http://www.rusmedserv.com – Русский медицинский сервер.
2. http://www.medical-enc.ru – Медицинская энциклопедия.
3. https://medi.ru – Справочник лекарств для медицинских работников.
4. https://medelement.com/page/opisanie_spravochnoy_sistemyi – Профессиональная медицинская справочная система.