

**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

**09.03.04 Программная инженерия**

с направленностью (профилем)

**Мобильные и веб-приложения**

Форма обучения: очная


Идентификационный номер образовательной программы: 090304-01-23

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 блоку факультативных дисциплин.

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

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
<b>3 семестр</b>	
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

#### 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
<b>3 семестр</b>	
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

**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
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	10
		Тестирование по основным разделам курса	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	10
		Тестирование по основным разделам курса	20
		Итого	30
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
---	--------

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетво рительно	Удовлетвори тельно	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\\_spravочноy\\_sistemyi](https://medelement.com/page/opisanie_spravочноy_sistemyi) – Профессиональная медицинская справочная система.