

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор, проректор по  
УР

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

## Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.02**

Валеология

Учебный план: 2024-2025 38.03.02 ИБК Спорт мен ОО №1-1-62.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:  
(специальность) 38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки: Спортивный менеджмент  
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

### План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактная работа обучающихся		Сам. работа	Контроль, час.	Трудоёмкость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практ. занятия				
3	УП	34	34	49	27	4	Экзамен
	РПД	34	34	49	27	4	
Итого	УП	34	34	49	27	4	
	РПД	34	34	49	27	4	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утверждённым приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970

Составитель (и):

кандидат педагогических наук, Доцент

\_\_\_\_\_

Джалилов  
Бейрутович

Пирбала

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания

\_\_\_\_\_

Ананичев  
Алексеевич

Евгений

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Титова Марина  
Николаевна

Методический отдел:

\_\_\_\_\_

## 1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цель дисциплины:** Сформировать компетенции обучающегося в области поддержания, укрепления здоровья людей, средствами здорового образа жизни, валеологического мышления у будущих менеджеров в соответствии со стратегией современного здравоохранения, направленной на здоровьесберегающие технологии и первичную профилактику заболеваний.

### 1.2 Задачи дисциплины:

Результатом освоения дисциплины «Валеология» определяется:

-сформировать у обучающего системные знания по научным основам здорового образа жизни (ЗОЖ) с целью пропаганды ЗОЖ при дальнейшей работе с населением.

-сформировать готовность и способность использовать знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья человека.

### 1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Практикум по физической культуре и спорту

Учебная практика (ознакомительная практика)

## 2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>ПК-4: Способен осуществлять текущее планирование деятельности по тестированию и консультированию</b>
<b>Знать:</b> - основные термины и понятия валеологии; историю развития валеологии в России и мире; основы здорового образа жизни и факторы, их формирующие
<b>Уметь:</b> применять средства и методы валеологии в сфере профессиональной деятельности; наблюдать за собственным организмом; диагностировать уровень и качество здоровья человека; сохранять и укреплять здоровье.
<b>Владеть:</b> навыками диагностики индивидуального и общественного здоровья; определения биологического возраста; основных физиологических и биологических параметров здорового человека

## 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий	Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа		СР (часы)	Инновац. формы занятий	Форма текущего контроля
		Лек. (часы)	Пр. (часы)			
Раздел 1. Здоровье как социальная ценность	3					О
Тема 1. Предмет и задачи дисциплины Валеология. Принципы организации валеологической службы.		2		6		
Тема 2. Объект изучения и методы исследований Валеологии.		2	2	2		
Тема 3. Сохранение и укрепление здоровья. Формирование здорового образа жизни. Классификация валеологии.		2	2	4		
Тема 4. Организация валеологических услуг по формированию ЗОЖ.			2	4	ИЛ	
Раздел 2. Социальная медицина. Проблемы нарушения здоровья						К
Тема 5. Здоровье как социальная ценность. Социальная гигиена. Гигиенические проблемы нарушения здоровья.		2	2	4		
Тема 6. Гигиеническое воспитание и здоровый образ жизни. Личная гигиена как основа укрепления здоровья и повышения работоспособности.		2	2	4		
Тема 7. Предмет социальной медицины. Место социальной медицины в структуре медицинского и социального знания.		2	2	4	ГД	
Раздел 3. Здоровье и образ жизни					О	

Тема 8. Здоровье и болезнь. Количественная оценка здоровья. Здоровье и образ жизни.		4	2	4		
Тема 9. Возрастной аспект здоровья. Понятие болезнь. Состояние организма с достаточными адаптационными возможностями.		2	2	4		
Тема 10. Срыв адаптации. Классификация и количественный подход к оценке здоровья.		2	4	4	ГД	
Раздел 4. Организация валеологической помощи населению России						
Тема 11. Основные направления организации медицинской помощи населению. Организация медико-социального патронажа.		2		0,5		
Тема 12. Болезни цивилизации. Неинфекционные болезни. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных болезней		2	2	2	ГД	К
Тема 13. Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных заболеваний.		2	2	0,5		
Тема 14. Основы эпидемиологии. Иммуитет.			2	2		
Раздел 5. Физиология и патология репродукции						К
Тема 15. Репродукция. Анатомия репродуктивной системы. Физиология и патология репродукции.		2	2		ГД	
Тема 16. Генетика. Основы медицинской генетики. Наследственные заболевания. Содержание и формы полового воспитания.		2	2	2		
Тема 17. Анатомо-физиологическая характеристика репродуктивной системы мужчины и женщины.		2	2			
Тема 18. Венерические заболевания и их профилактика.		2	2	2		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		34	34	49		
Консультации и промежуточная аттестация (Экзамен)		2,5		24,5		
<b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>		70,5		73,5		

#### 4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

##### 5.1 Описание показателей, критериев и системы оценивания результатов обучения

##### 5.1.1 Показатели оценивания

Код компетенции	Показатели оценивания результатов обучения	Наименование оценочного средства
ПК-4	Излагает основные методики исследования здоровья человека; определяет валеологию и ее задачи; классифицирует валеологии; дает определяющие признаки валеологии. Проводит анализ принципов организации валеологической службы. Дает рекомендации по сохранению и укреплению здоровья. Планирует организацию валеологической помощи населению России	Вопросы для устного собеседования Практико-ориентированные задания

##### 5.1.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа
5 (отлично)	Ответы на поставленные вопросы полные, четкие и развернутые. Решения задач логичны, доказательны и демонстрируют аналитические и творческие способности студента.	
4 (хорошо)	Даются полные ответы на поставленные вопросы. Показано умение выделять причинно-следственные связи. При решении задач допущены незначительные ошибки, исправленные с помощью	
3 (удовлетворительно)	Ответы на вопросы и решения поставленных задач недостаточно полные. Логика и последовательность в решении задач имеют нарушения. В ответах отсутствуют выводы.	
2 (неудовлетворительно)	нет удовлетворительного ответа ни по одному вопросу	

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 5.2.1 Перечень контрольных вопросов

№ п/п	Формулировки вопросов
Семестр 3	
1	Валеология – как наука о здоровье человека.
2	Предмет валеологии.
3	Человек как - объект изучения и оздоровления
4	Методы исследования здоровья человека.
5	Валеология и ее задачи.
6	Классификация валеологии.
7	Определяющие признаки валеологии.
8	Основные понятия валеологии: жизнь, гомеостаз, адаптация, здоровье, генотип, фенотип и т.д.
9	Основы здорового образа жизни.
10	Проблема личной ответственности человека за свое здоровье.
11	Здоровье человека как приоритет в деятельности государства.
12	Здоровье и семья.
13	Роль государства в обеспечении здоровья граждан.
14	Здоровье и культура.
15	Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
16	Валеология как междисциплинарное научное направление.
17	Взаимосвязь валеологии с другими науками.
18	Факторы и проблемы, определяющие здоровье и здоровый образ жизни.
19	Влияние окружающей среды, наследственности, медицинского обеспечения, условий и образа жизни и т. д. на здоровье человека.
20	Блага цивилизации – положительные и отрицательные моменты.
21	Понятие болезни.
22	Факторы нездоровья.
23	Четыре стадии развития болезни.
24	Онтогенез и его периоды.
25	Процессы роста и развития ребенка.
26	Возрастной период онтогенеза.
27	Предмет социальной медицины.
28	Здоровье общества.
29	Факторы общественного здоровья.
30	Задачи социальной медицины.
31	Основные направления социальной медицины.

32	Страховая медицина.
33	Санаторно-курортное лечение.
34	Физическое развитие. Факторы, лимитирующие гармоничное физическое развитие.
35	Оценка физического развития на основе соматометрических показателей.
36	Влияние малоподвижного образа жизни на физическое развитие человека.
37	Физическое развитие, как основной показатель здоровья
38	Конституция. Типы конституции по М.В.Черноруцкому.
39	Определение типов конституции по антропометрическим и соматоскопическим показателям.
40	Позвоночный столб и его развитие.
41	Осанка. Лордозы, кифозы, сколиоз
42	Плоскостопие. Методы выявления плоскостопия.
43	Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности человека.
44	Белки и их значение в обмене веществ.
45	Жиры и их значение в обмене веществ.
46	Углеводы и их значение в обмене веществ.
47	Вода и ее значение в обмене веществ.
48	Витамины и их значение в обмене веществ.
49	Минеральные вещества и их значение в обмене веществ.
50	Анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта человека.
51	Понятие о натуральной пище.
52	Влияние технологической обработки пищи на ее состав.
53	Рациональная организация питания.
54	Влияние поваренной соли на организм.
55	Влияние рафинированного сахара на организм.
56	Принципы рационального питания.
57	Валеологический анализ распределения суточного рациона питания.
58	Эмоциональный стресс и психотравма.
59	Понятие о стрессе.
60	Особенности возникновения стресса у современного человека.
61	Следствия стресса (психозы, неврозы, истерия).
62	Адаптация к стрессу.
63	Типы ВНД по Гиппократу, Юнгу, Павлову.
64	Темперамент.
65	Возрастные психофизиологические особенности человека.
66	Характер и его типы.
67	Понятие о психическом здоровье.
68	Природная среда – фактор здоровья.
69	Влияние химического загрязнения на здоровье человека.
70	Влияние техногенных факторов окружающей среды на здоровье.
71	Биологические ритмы и их классификация.
72	Работоспособность и ее периоды
73	Динамика работоспособности в течение дня и недели.
74	Методика определения хронотипа человека.
75	Физический, эмоциональный, интеллектуальный жизненные циклы человека.
76	Наркомания, токсикомания: зависимость, абстинентный синдром, причины явления и факторы риска.
77	Острое алкогольное опьянение, смертельные дозы интоксикации.
78	Воздействие алкоголя на психику взрослых и детей.
79	Табакокурение. Основные компоненты табачного дыма.
80	Никотин – его влияние на ЦНС, систему органов дыхания, ССС и др. Болезни курильщиков. Пассивное курение.
81	Продолжительность жизни курильщиков. Влияние никотина на здоровье детей.
82	Профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения.
83	Организм – как саморегулирующая система.
84	Анатомия, физиология системы репродукции человека.
85	Венерические болезни.
86	Репродуктивная способность человека.

87	Половое созревание. Первичные и вторичные половые признаки.
88	Профилактика инфекционных болезней
89	Иммунитет. Виды иммунитета

### 5.2.2 Типовые тестовые задания

### 5.2.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Аргументировать следующие факторы:

Климато-географические условия и здоровье населения.

Антропогенные факторы и их влияние на здоровье человека.

Особенности климата, географических и геологических условий своего региона.

Специфика производственно-экономического потенциала своего региона с точки зрения состояния здоровья населения.

Особенности и структура заболеваемости в своем регионе.

### 5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности)

#### 5.3.1 Условия допуска обучающегося к промежуточной аттестации и порядок ликвидации академической задолженности

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным нормативным актом СПбГУПТД «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

#### 5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная  Письменная  Компьютерное тестирование  Иная

#### 5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

на подготовку к ответу выделяется 40 минут.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
<b>6.1.1 Основная учебная литература</b>				
Лифанов, А. Д., Гейко, Г. Д., Хайруллин, А. Г.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет	2019	<a href="https://www.iprbooks.hop.ru/100657.html">https://www.iprbooks.hop.ru/100657.html</a>
Борисова, Т. С., Солтан, М. М., Лабодаева, Ж. П., Бобок, Н. В., Лавинский, Х. Х., Ростовцев, В. Н., Терехова, Т. Н., Навроцкий, А. Л., Кирилова, Е. Н., Волох, Е. В., Пышная, Т. Н., Борисовой, Т. С.	Валеология	Минск: Вышэйшая школа	2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/90747.html">http://www.iprbookshop.ru/90747.html</a>
Красильников, А. Н., Кожевникова, Е. Г.	Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов	Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ	2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/111441.html">http://www.iprbookshop.ru/111441.html</a>
<b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>				
Борисова, Т. С., Солтан, М. М., Волох, Е. В., Борисовой, Т. С.	Валеология	Минск: Вышэйшая школа	2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/90746.html">http://www.iprbookshop.ru/90746.html</a>

Кувалдин, В. А., Кувалдина, В. Н., Масунова, О. В., Горбунова, Т. В., Шипицын, А. Д.	Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе	Тюмень: Издательство «Титул»	2018	<a href="https://www.iprbooks.hop.ru/107611.html">https://www.iprbooks.hop.ru/107611.html</a>
Агеев, А. В., Дауров, А. М., Кульчицкий, В. Е., Литвина, Г. А., Магомедов, Р. Р., Махновская, Н. В., Моргун, И. Н., Мхце, Б. А., Попова, М. Р., Соловьева, Е. В., Стрельников, Р. В., Хагай, В. С., Магомедова, Р. Р.	Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе	Ставрополь: Ставролит	2018	<a href="https://www.iprbooks.hop.ru/117424.html">https://www.iprbooks.hop.ru/117424.html</a>
Никишкин, В. А., Бумарскова, Н. Н., Крамской, С. И., Барков, А. Ю., Колотильщикова, С. В., Лазарева, Е. А., Гарник, В. С., Амельченко, И. А., Гурулева, Т. Г., Попов, А. В.	Физическая культура и спорт	Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ	2021	<a href="https://www.iprbooks.hop.ru/110339.html">https://www.iprbooks.hop.ru/110339.html</a>

#### 6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

электронные образовательные ресурсы: eor.edu.ru, www.elibrary.ru, www.scsml.rssi.ru, www.spsl.nsc.ru, www.it2med.ru/mir.html, www.med-line.ru, www.medlit.ru.

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- «Консультант плюс»: www.consultant.ru

- «Гарант»: www.garant.ru

- <http://www.polpred.com/>

-<http://www.scopus.com/>

-www.tandfonline.com

-<http://infotrac.galegroup.com>

-apps.webofknowledge.com

- libnauka.ru

- <http://www.oxfordjournals.org/en/>

-<http://www.biblioclub.ru/>

<https://www.biblio-online.ru/>

#### 6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftOfficeProfessional

Microsoft Windows

#### 6.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Аудитория	Оснащение
Лекционная аудитория	Мультимедийное оборудование, специализированная мебель, доска
Учебная аудитория	Специализированная мебель, доска