

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор, проректор
по УР

_____ А.Е. Рудин

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.02

Валеология

Учебный план: 2025-2026 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.	Трудоё мкость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации	
	Лекции	Практ. занятия					
3	УП	32	32	53	27	4	Экзамен
	РПД	32	32	53	27	4	
Итого	УП	32	32	53	27	4	
	РПД	32	32	53	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 Пирбала
Бейрутович

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания

Ананичев Евгений
Алексеевич

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Титова Марина Николаевна

Методический отдел:

1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель дисциплины: Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области здорового образа жизни реализация их в своей профессиональной деятельности. На современном этапе понятию здоровый образ жизни правомочен синоним валеология (наука о здоровом образе жизни) и в описании дисциплины нами применяется.

1.2 Задачи дисциплины:

- в области производственно-технологической деятельности:
- разработка процесса сервиса, соответствующего запросам потребителя;
- в области сервисной деятельности:
- выбор необходимых методов и средств процесса сервиса;
 - обобщение необходимого варианта процесса сервиса, выбора ресурсов и средств с учетом требований потребителя;
 - предоставление услуги потребителю, в том числе с учетом социальной политики государства, развитие клиентурных отношений.

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

ПК-4: Способен осуществлять текущее планирование деятельности по тестированию и консультированию

Знать: - Анатомо-физиологические и биохимические особенности главных систем организма человека, закономерности психо-физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды (ОК-7);
 - Современные программы оздоровительных тренировок для всех возрастных категорий населения России (ОК-5);
 - Классификацию соматотипов и способов психологической саморегуляции (ОК-5);
 - Основные принципы выбора адекватного питания на основе морфофункциональных, психологических и возрастных особенностях занимающихся (ОК-7);
 - Основные подходы восстановления психофизического состояния при занятии фитнесом, физической культурой, спортом (ОК-5);
 - В области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях(ОК-5)

Уметь: - Использовать современный научный потенциал в области физической культуры и спорта для воспитания стремления к здоровому образу жизни, навыков личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма и потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях(ОК-5);
 - Определять уровень готовности и способности личности заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью(ОК-7);
 - Критически оценивать и корректировать технологии управления массой тела, психическим и физическим состоянием(ОК-7);
 - Оценивать уровень здоровья, качество жизни, факторы восстановления здорового образа жизни у населения России(ОК-5)

Владеть: - Умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни (ОК-5);
 - Средствами организации службы безопасности и медицинского обеспечения на занятиях физической культурой и спортом (ОК-7);
 - Способами оценки духовных ценностей накопленные в области физической культуры и спорта, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях(ОК-5).

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. Методологические основы валеологии	3					
Тема 1. Основные понятия валеологии.		4				
Тема 2. Классификация валеологии.		2				

Тема 3. Государственные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.	2				
Раздел 2. Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни					
Тема 4. Факторы обеспечения здоровья	2				Т
Тема 5. Состояние окружающей среды	2				
Тема 6. Медицинское обеспечение	2				
Тема 7. Образ жизни и его компоненты	2				
Раздел 3. Здоровый образ жизни					
Тема 8. Основы здорового образа жизни	2				К
Тема 9. Принципы здорового образа жизни	2				
Тема 10. Основы формирования здорового образа жизни	2				
Раздел 4. Валеологический анализ здоровья и болезни					
Тема 11. Биологическое и социальное начала в человеке	2				
Тема 12. Человек как результат биологической эволюции	2				К
Тема 13. Валеологический анализ здоровья и болезни	2	2			
Тема 14. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья человека	2	2			
Тема 15. Генотипические особенности		2			
Тема 16. Половые аспекты		0,75	3		
Тема 17. Возрастные аспекты		0,75	4		
Раздел 5. Физическая культура и здоровье					
Тема 18. Движение как фактор эволюции животного мира		2	4		К
Тема 19. Физиолого-биохимические основы физической культуры		0,75	4		
Тема 20. Тренировочные эффекты физической тренировки		0,75	4		
Тема 21. Возрастные особенности двигательной активности		0,75	6		
Тема 22. Роль физической культуры в обеспечении здоровья взрослых			4		
Раздел 6. Основы психического здоровья					
Тема 23. Физиологические основы психики. Мозг и психика	2				
Тема 24. Эмоции и эмоциональный стресс		0,75	4		
Тема 25. Психофизиологические особенности человека		2	4		
Тема 26. Половые, возрастные психофизиологические особенности		0,75	4		
Тема 27. Психика и современные условия жизни			4		Р
Раздел 7. Основы рационального питания					
Тема 28. Основные пищевые вещества и их роль в обеспечении жизнедеятельности		2			
Тема 29. Факторы обеспечения рационального питания		2			
Тема 30. О нормальной массе тела и путях ее обеспечения		2			
Тема 31. Профилактика и терапия избыточного веса тела		2			
Раздел 8. Иммуитет и здоровье					

Тема 32. Понятие об иммунитете. Классификация		1,25	2		
Тема 33. Факторы риска иммунитета		0,75	2		
Тема 34. Терморегуляция и здоровье. Основы закаливания		0,75	4		
Раздел 9. Рациональная организация режима дня					
Тема 35. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности		2			
Тема 36. Умственная работоспособность и определяющие ее факторы		2			
Тема 37. Особенности планирования и организации рациональной жизнедеятельности.		2			
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)	32	32	53		
Консультации и промежуточная аттестация (Экзамен)		2,5	24,5		
Всего контактная работа и СР по дисциплине		66,5	77,5		

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	<p>Излагает основные методики исследования здоровья человека; определяет валеологию и ее задачи; классифицирует валеологии; дает определяющие признаки валеологии.</p> <p>Проводит анализ принципов организации валеологической службы. Дает рекомендации по сохранению и укреплению здоровья. Планирует организацию валеологической помощи населению России</p>	<p>Вопросы для устного собеседования</p> <p>Практико-ориентированные задания</p>

5.1.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа
5 (отлично)	<p>Ответы на поставленные вопросы полные, четкие и развернутые. Решения задач логичны, доказательны</p> <p>и демонстрируют аналитические и творческие способности студента.</p>	
4 (хорошо)	<p>Даются полные ответы на поставленные вопросы. Показано умение выделять причинно-следственные связи. При решении задач допущены незначительные ошибки, исправленные с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p>	
3 (удовлетворительно)	<p>Ответы на вопросы и решения поставленных задач недостаточно полные. Логика и последовательность в решении задач имеют нарушения. В ответах отсутствуют выводы.</p>	
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»

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения учебной дисциплины, проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме опроса, докладов, тестирования, решения ситуационных задач и т.д.

Рубежный контроль проводится с письменной форме.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по учебной дисциплине, проводится в форме экзамена. Промежуточная аттестация может быть проведена в устной и/или письменной формах, а также с использованием технических средств обучения.

Оценочные материалы представлены в виде отдельного документа по учебной дисциплине (модулю).

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) формируется с учетом результатов текущего контроля.

5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная Письменная Компьютерное тестирование Иная

5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 34 балла за посещаемость;
- за рубежные контроли – до 20 баллов (количество рубежных контролей обучения - 2);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формой промежуточного контроля является экзамен по дисциплине).

Баллы 80 и более 65-79 50-64 менее 50
Оценка отлично хорошо удовлетворительно неудовлетворительно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
6.1.1 Основная учебная литература				
Красильников, А. Н., Кожевникова, Е. Г.	Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов	Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ	2019	http://www.iprbookshop.ru/111441.html
Красильников, А. Н., Кожевникова, Е. Г.	Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов	Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ	2019	https://www.iprbookshop.ru/111441.html
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: Высшая школа	2018	http://www.iprbookshop.ru/90747.html
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	https://www.iprbookshop.ru/100657.html
6.1.2 Дополнительная учебная литература				

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	https://www.iprbooks.hop.ru/117424.html
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	https://www.iprbooks.hop.ru/110339.html
Борисова, Т. С., Солтан, М. М., Волох, Е. В., Борисовой, Т. С.	Валеология	Минск: Вышэйшая школа	2018	http://www.iprbookshop.ru/90746.html
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	https://www.iprbooks.hop.ru/107611.html

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