

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения российской федерации  
Кафедра дефектологии, русского языка и социальной работы**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	<b>Основы валеологии и здорового образа жизни</b>
Направление подготовки	39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль)	Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2021
Всего ЗЕТ	3
Всего часов	108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	52
лекции	16
практические занятия	32
контроль самостоятельной работы	4
Самостоятельная работа	56
Промежуточная аттестация:	
Зачет	5 семестр

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование системных представлений об основах валеологии и здорового образа жизни.

ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата) утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05 февраля 2018 года № 76.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы валеологии и здорового образа жизни» относится к дисциплинам по выбору, ее изучение осуществляется в 5 семестре.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- «Специалист по социальной работе», утверждённым Приказом Минтруда России от 18 июня 2020 г. №351 .

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>			
<b>ИД.УК-7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	– Особенности здоровьесберегающих технологий и возможности их использования для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	– Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	– Применения здоровьесберегающих технологий как возможности их использования для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
<b>ИД.УК-7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения ра-	– Алгоритм планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	– Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	– Планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

ботоспособности			
-----------------	--	--	--

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
Раздел 1. Основы валеологии и здорового образа жизни	6	8						14
Раздел 2. Факторы здорового образа жизни	4	10				2		18
Раздел 3. Технологии формирования здорового образа жизни у населения	6	14				2		24
Промежуточная аттестация: зачет								
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>16</b>	<b>32</b>				<b>4</b>		<b>56</b>
<b>Часов 108</b>	<b>Зач.ед. 3</b>							
Объем профессиональной практической подготовки (ПП)								
	0 час / 0 %					0 час / 0%		
Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)	20 час / 41,66 %					34 час / 56,66 %		

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1 Содержание разделов дисциплины**

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
ИД.УК-7.1 ИД.УК-7.2	Раздел 1. Основы валеологии и	Предпосылки возникновения валеологии. Валеология как учение о здоровье и здоровом образе жизни. Основные

	здорового образа жизни	<p>понятия, цели и задачи валеологии. Предмет и объект валеологии.</p> <p>Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ). Компоненты здорового образа жизни. Здоровье и его критерии. Классификация валеологии. Связь валеологии с другими науками.</p> <p>Понятие об иммунитете. Классификация защитных механизмов. Физиология иммунитета. Биоритмы и здоровье. Значение биоритмов в возникновении нарушения здоровья.</p> <p>Миграция, ее виды и влияние на здоровье взрослых и детей.</p> <p>Качественные и количественные методы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма. Анализ критериев здоровья. Генотипические и средовые особенности здоровья.</p>
ИД.УК-7.1 ИД.УК-7.2	Раздел 2. Факторы здорового образа жизни	<p>Факторы, составляющие основу здоровья. Уклад, качество, уровень, условия, стиль жизни. Поведение и здоровье. Основы адаптации. Влияние образа жизни на долголетие. Показатели благополучия страны и региона. Здоровье, болезнь и пограничные состояния. Валеологические основы возрастных особенностей развития человека. Хронологический и биологический возраст, понятие «ретарданты» и «акселераты».</p> <p>Эволюционные предпосылки двигательной активности. Генетическая обусловленность двигательной активности. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека.</p> <p>Определение, характеристика, влияние на организм и методика тренировки силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Возрастные особенности воспитания двигательных качеств. Роль физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых.</p> <p>Здоровая психика и ее компоненты. Физиологические основы психики. Типология индивидуальных психических особенностей. Эмоции и эмоциональный стресс. Факторы психического здоровья населения.</p> <p>Питание как потребность. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Эволюционные предпосылки рационального питания. Роль питания в формировании здорового образа жизни.</p>
ИД.УК-7.1 ИД.УК-7.2	Раздел 3. Технологии формирования здорового образа жизни у населения	<p>Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни.</p> <p>Понятие и сущность системы формирования здорового образа жизни населения в СК. Гигиеническое обучение и воспитание населения. Пропаганда здорового образа жизни среди различных слоев населения. Социальная работа направленная на воспитание и пропаганду здорового образа жизни.</p> <p>Деятельность территориальных центров социального обслуживания в организации медико-социального-патронажа. Функции социальных работников. Основные категории валеотехнологии. Социальные технологии по формированию здорового образа жизни при работе с различными категориями населения.</p>

		<p>.Роль белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Учет состояния организма в построении рационального питания. Понятие о голоде и аппетите. Факторы и принципы организации рациональной организации питания. Экогигиена питания.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека. Принципы физической тренировки. Механизмы закаливания.</p> <p>Специфические и неспецифические эффекты закаливания. Принципы и средства закаливания.</p> <p>Управление эмоциями. Методы и приемы оценки психического здоровья. Регулирование психического состояния. Принципы и технологии тренировки психических возможностей.</p> <p>Факторы, провоцирующие вредные привычки. Особенности формирования вредных привычек в молодежной среде. Курение, алкоголизм и наркомания: понятие, сущность, стадии формирования. Проблема лишнего веса. Экологические факторы, ухудшающие состояние здоровья. Способы профилактики вредных привычек среди различных категорий граждан.</p> <p>Факторы рациональной организации жизнедеятельности. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности. Особенности рациональной жизнедеятельности студента.</p> <p>Рациональная жизнедеятельность специалиста по социальной работе.</p>
--	--	---

## 5.2 План лекций

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1.	Основы валеологии	2	1. Валеология как учение о здоровье и здоровом образе жизни. 2. Основные понятия, цели и задачи валеологии. 3. Предмет и объект валеологии. 4. Классификация валеологии. 5. Связь валеологии с другими науками.	ОФО	
	Основы здорового образа жизни	2	1. Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ). 2. Компоненты здорового образа жизни. 3. Здоровье и его критерии.	ОФО	
	Методы валео-	2	1. Качественные и количе-	ОФО	

	логии, критерии оценки здоровья		ственные методы валеологии 2. Здоровье как состояние и свойство организма. 3. Анализ критериев здоровья. 4. Генотипические и средовые особенности здоровья.		
Раздел 2.	Роль двигательной активности в обеспечении здоровья	2	1. Эволюционные предпосылки двигательной активности. 2. Генетическая обусловленность двигательной активности. 3. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека.	ОФО	
	Питание как фактор здорового образа жизни	2	1. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. 2. Питание как потребность. 3. Эволюционные предпосылки рационального питания. 4. Учет состояния организма в построении рационального питания. 5. Понятие о голоде и аппетите. 6. Факторы и принципы организации рациональной организации питания.	ОФО	
Раздел 3	Система формирования здорового образа жизни населения	2	1. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни. 2. Понятие и сущность системы формирования здорового образа жизни населения в СК. 3. Гигиеническое обучение и воспитание населения. 4. Пропаганда здорового образа жизни среди различных слоев населения. 5. Социальная работа направленная на воспитание и пропаганду здорового образа жизни.	ОФО	ПНП
	Физическое воспитание и закаливание как средство укрепления здоровья	2	1. Влияние физических упражнений на организм человека. 2. Принципы физической тренировки. 3. Механизмы закаливания. 4. Специфические и неспецифические эффекты закаливания. 5. Принципы и средства закаливания.	ОФО	ПНП
	Технологии профилактики вредных привычек	2	1. Факторы, провоцирующие вредные привычки. 2. Особенности формирования вредных привычек в молодежной среде.	ОФО	ПНП

			3. Курение, алкоголизм и наркомания: понятие, сущность, стадии формирования. 4. Способы профилактики вредных привычек среди различных категорий граждан.		
	<b>Всего часов</b>	<b>16</b>			6

### 5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1.	Основы валеологии	2	1. Валеология как учение о здоровье и здоровом образе жизни. 2. Основные понятия, цели и задачи валеологии. 3. Предмет и объект валеологии. 4. Классификация валеологии. 5. Связь валеологии с другими науками.	ОФО	
	Основы здорового образа жизни	2	1. Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ). 2. Компоненты здорового образа жизни. 3. Здоровье и его критерии.	ОФО	
	Иммунитет и здоровье	2	1. Понятие об иммунитете. 2. Классификация защитных механизмов. 3. Физиология иммунитета. 4. Биоритмы и здоровье. 5. Значение биоритмов в возникновении нарушения здоровья. 6. Миграция, ее виды и влияние на здоровье взрослых и детей.	ОФО	
	Методы валеологии, критерии оценки здоровья	2	1. Качественные и количественные методы валеологии. 2. Здоровье как состояние и свойство организма. 3. Анализ критериев здоровья. 4. Генотипические и средовые	ОФО	

			особенности здоровья.		
Раздел 2.	Образ жизни и здоровье	2	1.Факторы, составляющие основу здоровья. 2.Уклад, качество, уровень, условия, стиль жизни. 3. Поведение и здоровье. 4.Основы адаптации. 5.Влияние образа жизни на долголетие. 6.Показатели благополучия страны и региона. 7.Здоровье, болезнь и пограничные состояния.	ОФО	
	Роль двигательной активности в обеспечении здоровья	2	1.Эволюционные предпосылки двигательной активности. 2.Генетическая обусловленность двигательной активности. 3.Место двигательной активности в жизнедеятельности человека.	ОФО	
	Место двигательной активности в жизнедеятельности человека	2	1.Определение, характеристика, влияние на организм и методика тренировки силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 2.Возрастные особенности воспитания двигательных качеств. 3.Роль физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых.	ОФО	
	Психологические основы здоровья	2	1.Здоровая психика и ее компоненты. 2.Физиологические основы психики. 3.Типология индивидуальных психических особенностей. 4.Эмоции и эмоциональный стресс. 5.Факторы психического здоровья населения.	ОФО	
	Питание как фактор здорового образа жизни	2	1. Питание как потребность 2.Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. 3.Эволюционные предпосылки рационального питания. 4.Роль питания в формировании здорового образа жизни.	ОФО	
Раздел 3	Система формирования здорового образа жизни населения	2	1.Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни. 2.Понятие и сущность системы формирования здорового образа жизни населения в СК. 3.Гигиеническое обучение и вос-	ОФО	ПНП

			питание населения. 4.Пропаганда здорового образа жизни среди различных слоев населения. 5.Социальная работа направленная на воспитание и пропаганду здорового образа жизни.		
Организация медико-социального патронажа	2		1.Деятельность территориальных центров социального обслуживания в организации медико-социального-патронажа. 2.Функции социальных работников. 3.Основные категории валеотехнологии. 4.Социальные технологии по формированию здорового образа жизни при работе с различными категориями населения.	ОФО	ПНП
Технологи организации рационального питания	2		1.Роль белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов 2.Учет состояния организма в построении рационального питания. 3.Понятие о голоде и аппетите. 4.Факторы и принципы организации рациональной организации питания. 5.Экогигиена питания.	ОФО	ПНП
Физическое воспитание и закаливание как средство укрепления здоровья	2		1.Влияние физических упражнений на организм человека. 2.Принципы физической тренировки. 3.Механизмы закаливания. 4.Специфические и неспецифические эффекты закаливания. 5.Принципы и средства закаливания.	ОФО	ПНП
Технологии регулирования психических и эмоциональных состояний	2		1.Управление эмоциями. 2.Методы и приемы оценки психического здоровья. 3.Регулирование психического состояния. 4.Принципы и технологии тренировки психических возможностей.	ОФО	ПНП
Технологии профилактики вредных привычек	2		1.Факторы, провоцирующие вредные привычки. 2.Особенности формирования вредных привычек в молодежной среде. 3.Курение, алкоголизм и наркомания: понятие, сущность, стадии	ОФО	ПНП

			формирования. 4.Проблема лишнего веса. 5.Экологические факторы, ухудшающие состояние здоровья 6.Способы профилактики вредных привычек среди различных категорий граждан.		
	Технологии рациональной организации жизнедеятельности	2	1.Факторы рациональной организации жизнедеятельности. 2.Планирование и организация рациональной жизнедеятельности. 3.Особенности рациональной жизнедеятельности студента. 4. Рациональная жизнедеятельность специалиста по социальной работе.	ОФО	ПНП
	Всего часов	32			14

### 5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся/контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Основы валеологии и здорового образа жизни	самостоятельное изучение литературы (ПП)	вопросы для собеседования	4/0	ИД.УК-7.1 ИД.УК-7.2
	Выполнение индивидуальных заданий (ПП)	Индивидуальное задание	10/8	
Раздел 2. Факторы здорового образа жизни	самостоятельное изучение литературы (ПП)	вопросы для собеседования	6/2	ИД.УК-7.1 ИД.УК-7.2
	Выполнение индивидуальных заданий (ПП)	Индивидуальное задание	12/10	
Раздел 3. Технологии формирования здорового образа жизни у населения	самостоятельное изучение литературы (ПП)	вопросы для собеседования	8/0	ИД.УК-7.1 ИД.УК-7.2
	Выполнение индивидуальных заданий (ПП)	Индивидуальное задание	16/14	
<b>Всего часов</b>			<b>56/34</b>	

### 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Основы валеологии и здорового образа жизни»
2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Основы валеологии и здорового образа жизни»
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Основы валеологии и здорового образа жизни»

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
<b>УК-7</b>	ИД.УК-7.1 ИД.УК-7.2	5	промежуточный

### 7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

**Компетенция УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор УК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	– Особенности здоровьесберегающих технологий и возможности их использования для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	– Называет особенности здоровьесберегающих технологий и возможности их использования для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Тестирование Собеседование	Согласно БРС
	– Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	– Применяет здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Практическое задание	Согласно БРС
Владет	– Применения здоровьесберегающих технологий как возможности их использования для под-	– Демонстрирует навыки владения здоровьесберегающими технологиями как возмож-	Практическое задание	Согласно БРС

	держания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	ностями их использования для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности		
--	--	--	--	--

**Индикатор УК-7.2** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Знает</b>	– Алгоритм планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	– Описывает алгоритм планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Тестирование Собеседование	Согласно БРС
<b>Умеет</b>	– Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	– Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Практическое задание	Согласно БРС
<b>Владет</b>	– Планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	– Демонстрирует навыки планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Практическое задание	Согласно БРС

### Описание шкал оценивания

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется в ходе практических занятий по всем видам учебной работы. Результаты текущего контроля знаний фиксируются преподавателем в журнале учета успеваемости и посещения занятий, где отражаются оценки, которые обучающийся получил за каждое оценочное мероприятие текущего контроля знаний и сведения о пропусках занятий. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Итоговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины – результат

выставляется в зачетную ведомость и зачетную книжку.

**Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине: зачет**

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

1. Дифференцирует факторы здорового образа жизни человека.
2. Использует валеологический аспект возрастных особенностей развития человека при осуществлении профессиональных задач.
3. Владеет навыками рациональной организации питания.
4. Дает оценку специфике влияния умственного труда и физического труда на организм.
5. Оценивает место двигательной активности в жизнедеятельности человека.
6. Оценивает реакции организма на нагрузку и условия их возникновения.
7. Пропагандирует здоровый образ жизни среди различных слоев населения.
8. Применяет социальные технологии по формированию здорового образа жизни при работе с различными категориями населения.
9. Осуществляет гигиеническое обучение и воспитание населения в рамках выполнения профессиональных задач.
10. Применяет технологии регулирования психических и эмоциональных состояний.
11. Проводит профилактические мероприятия по профилактике вредных привычек населения и пропаганде ЗОЖ в рамках профессиональных задач.
12. Применяет здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
13. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

**Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:**

1. Предпосылки возникновения валеологии.
2. Валеология как учение о здоровье и здоровом образе жизни.
3. Основные понятия, цели и задачи валеологии.
4. Предмет и объект валеологии.
5. Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ).
6. Компоненты здорового образа жизни.
7. Здоровье и его критерии.
8. Классификация валеологии.

9. Связь валеологии с другими науками.
10. Понятие об иммунитете.
11. Классификация защитных механизмов.
12. Физиология иммунитета.
13. Биоритмы и здоровье.
14. Значение биоритмов в возникновении нарушения здоровья.
15. Миграция, ее виды и влияние на здоровье взрослых и детей.
16. Качественные и количественные методы валеологии.
17. Здоровье как состояние и свойство организма.
18. Анализ критериев здоровья.
19. Генотипические и средовые особенности здоровья.
20. Факторы, составляющие основу здоровья.
21. Уклад, качество, уровень, условия, стиль жизни.
22. Поведение и здоровье.
23. Основы адаптации.
24. Влияние образа жизни на долголетие.
25. Показатели благополучия страны и региона по состоянию здоровья населения.
26. Здоровье, болезнь и пограничные состояния.
27. Валеологические основы возрастных особенностей развития человека.
28. Хронологический и биологический возраст, понятие «ретарданты» и «акселеранты».
29. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
30. Генетическая обусловленность двигательной активности.
31. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека.
32. Определение, характеристика, влияние на организм и методика тренировки силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
33. Возрастные особенности воспитания двигательных качеств.
34. Роль физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых.
35. Здоровая психика и ее компоненты.
36. Физиологические основы психики.
37. Типология индивидуальных психических особенностей.
38. Эмоции и эмоциональный стресс.
39. Факторы психического здоровья населения.
40. Питание как потребность.
41. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
42. Эволюционные предпосылки рационального питания.
43. Роль питания в формировании здорового образа жизни.
44. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни.
45. Понятие и сущность системы формирования здорового образа жизни населения в СК.
46. Гигиеническое обучение и воспитание населения.
47. Пропаганда здорового образа жизни среди различных слоев населения.
48. Социальная работа направленная на воспитание и пропаганду здорового образа жизни.
49. Деятельность территориальных центров социального обслуживания в организации медико-социального-патронажа.
50. Функции социальных работников в формировании ЗОЖ у населения..
51. Основные категории валеотехнологии.
52. Социальные технологии по формированию здорового образа жизни при работе с различными категориями населения.
53. Роль белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

54. Учет состояния организма в построении рационального питания.
55. Понятие о голоде и аппетите.
56. Факторы и принципы организации рациональной организации питания.
57. Экогигиена питания.
58. Влияние физических упражнений на организм человека.
59. Принципы физической тренировки.
60. Механизмы закаливания.
61. Специфические и неспецифические эффекты закаливания.
62. Принципы и средства закаливания.
63. Управление эмоциями.
64. Методы и приемы оценки психического здоровья.
65. Регулирование психического состояния. Принципы и технологии тренировки психических возможностей.
66. Факторы, провоцирующие вредные привычки.
67. Особенности формирования вредных привычек в молодежной среде.
68. Курение, алкоголизм и наркомания: понятие, сущность, стадии формирования.
69. Проблема лишнего веса.
70. Экологические факторы, ухудшающие состояние здоровья.
71. Способы профилактики вредных привычек среди различных категорий граждан.
72. Факторы рациональной организации жизнедеятельности.
73. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности.
74. Особенности рациональной жизнедеятельности студента.
75. Рациональная жизнедеятельность специалиста по социальной работе.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех оценочных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине учитывается:

- выполнение индивидуальных заданий по каждой теме практического занятия;
- собеседование по основным вопросам практических занятий, контрольное тестирование по разделам;
- итоговое индивидуальное задание.

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **8.1 Основная литература**

<b>Печатные издания</b>	<b>Электронные издания</b>
1.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2021. – 448 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501</a> .</li> <li>2. Дудченко, З. Ф. Валеология: Электронное учебное пособие [Электронный ресурс]: учебное пособие / З. Ф. Дудченко. - Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2008. - 150 с. - Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/63751">https://e.lanbook.com/book/63751</a>.</li> <li>3. Прянишникова, О. А. Здоровый образ жизни и его состав-</li> </ol>

	ляющие [Электронный ресурс]: учебное пособия / О. А. Прянишникова, Н. А. Скляр, В. Ю. Прянишников. . Великие Луки : ВЛГАФК, 2017. . 150 с. - Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/186406">https://e.lanbook.com/book/186406</a> .
--	---

## 8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
<p>1. Масияускене О.В., Валеология [Текст]: учеб. пособие / О.В. Масияускене – Ростов н/Д, 2008. – 251 с.</p> <p>2. Прохорова Э. М., Валеология [Текст]: учеб. Пособие / Э.М. Прохорова. - М., 2018. - 253 с.</p>	<p>1. Айдаркин, Е. К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008. – 176 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240909">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240909</a>.</p> <p>2. Лапшина, М. В. Валеологические аспекты питания [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. В. Лапшина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. — 101 с. - Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/74484">https://e.lanbook.com/book/74484</a>.</p> <p>3. Рустамов, А. Ш. Представления студентов о здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: монография / А. Ш. Рустамов. - Махачкала : ДГУ, 2018. - 183 с. - Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/158479">https://e.lanbook.com/book/158479</a>.</p> <p>4. Студентам - здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / составитель Н. А. Абрамовских. - Челябинск : ИАИ ЮУрГАУ, 2010. - 42 с. - Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/9580">https://e.lanbook.com/book/9580</a>.</p>

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://biblioclub.ru/> - Университетская библиотека online «Библиоклуб»
2. <https://e.lanbook.com/> ЭБС СтГМУ – «Лань»
3. <http://www.elibrary.ru> – eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека
4. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование»
5. <http://lib.uni-dubna.ru/> - Библиотечный комплекс
6. <http://www.work.insto.ru/> - Институт современных технологий образования
7. <http://www.edu.ru/> - Каталог образовательных интернет ресурсов

## 10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Название ПО	Основание использования, реквизиты документа, подтверждающего право пользования
1.	Среда Электронного обучения 3LK	Бесплатное

	Русский MOODLE	Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
2.	Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021
3.	1С: Университет Проф	№27 от 30.04.2014

#### Установленное на ПК

№	Название ПО	Основание использования, реквизиты документа, подтверждающего право пользования
1.	Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
2.	Архиватор ZIP	бесплатное
3.	Adobe Acrobat reader	бесплатное
4.	VLC медиаплеер	бесплатное
5.	Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

#### **11.1 Помещения для проведения учебных занятий**

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам.

#### **11.2 Технические средства обучения**

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний – компьютерные программы в подсистеме Moodle LMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний обучающихся;
- телевизор ЖК Philips -42 с настенным креплением и коммутационным кабелем; ноутбук lenova Idea Pad – G510

#### **11.3 Помещения для самостоятельной работы**

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Основы валеологии и здорового образа жизни»

Разработчик:

Преподаватель кафедры дефектологии, русского языка  
и социальной работы

Бижуква К. А.

Обсуждена

на заседании кафедры дефектологии, русского  
языка и социальной работы. зав.кафедрой

Маяцкая Н.К.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа 2021 года набора очной формы обучения 25.05.2021

Руководитель ОПОП ВО

Горбунова В.В.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Федько Н.А.