

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 20.07.2026 16:33:01

Уникальный программный ключ:

aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 39.03.03 Орг раб
с мол 2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

Мероз Мария Владимировна

«21» мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Валеология

Закреплена за
кафедрой:

"Безопасность жизнедеятельности"

Направление
подготовки:

39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность
(профиль):

Социальные технологии в организации работы с молодежью

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

очная

Семестр:

1

Программу составил(и):

зав. кафедрой, Шверина Татьяна Алексеевна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Цель дисциплины – проводить комплексную оценку уровня физического и психического здоровья на основе принципов донозологической диагностики через овладение принципами здорового образа жизни.

Задачи :

Задачи дисциплины:

- изучение основных понятий валеологии;
- ознакомление с организационными формами валеологической работы в вузе;
- формирование умений выбирать доступные и оптимальные методики диагностики, прогноза и коррекции функционального состояния систем организма.
- обучение адекватной оценке состояния собственного здоровья,
- определению факторов, обуславливающих его негативные тенденции, и с учетом этого коррекция своего образа жизни;
- выработка собственного варианта валеологически обоснованного поведения (индивидуальные способы закаливания, двигательной активности, психосаморегуляции, пищевого поведения и др.).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Безопасность жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

Введение в профессию

Основы профессиональной деятельности и мышления

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Ознакомительная практика

Технологическая (проектно-технологическая) практика

Педагогика

Дифференциальная психология

Педагогическое обеспечение в работе с молодежью

Психологическое обеспечение работы с молодежью

Организация работы с детьми инвалидами

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108
в том числе:	
самостоятельная работа	47
часов на контроль	27

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-2.1: Анализирует и обобщает профессиональную информацию на основе научных теорий, концепций, подходов

ОПК-2.3: Описывает социальные явления и процессы на основе комплексной информации

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

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

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

УК-8.1: Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, природных и социальных явлений)

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
экзамены	1

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Понятие о валеологии, предмет валеологии, цели и задачи валеологии, ее место в ряду естественных наук и наук о человеке.				
1.1		Лек	1	2	
1.2		Пр	1	2	
1.3		Ср	1	6	
	Раздел 2. Понятие о здоровье, предболезни, болезни. Физиологическая норма, критерии здоровья. Общественное и индивидуальное здоровье, факторы, его определяющие.				
2.1		Лек	1	2	
2.2		Пр	1	2	
2.3		Ср	1	6	
	Раздел 3. Понятие здорового образа жизни, социальная и природная среда как условия, определяющие качество жизни. Образ жизни и стиль жизнедеятельности.				
3.1		Лек	1	2	

3.2		Пр	1	2	
3.3		Ср	1	6	
	Раздел 4. Понятие о физическом здоровье и развитии. Методы оценки уровня и гармоничности физического развития				
4.1		Лек	1	2	
4.2		Пр	1	2	
4.3		Ср	1	6	
	Раздел 5. Общие представления о валеотехнологиях. Методы и средства ЛФК, формы ее применения.				
5.1		Лек	1	4	
5.2		Пр	1	4	
5.3		Ср	1	10	
	Раздел 6. Основы оздоровительного массажа.				
6.1		Лек	1	5	
6.2		Пр	1	5	
6.3		Ср	1	13	
	Раздел 7. Подготовка к экзамену				
7.1		Экзамен	1	27	

Список образовательных технологий

1	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
2	Технологии развития критического мышления
3	Активное слушание
4	Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.)

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

1. Использование параметров артериального давления для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
2. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на ортостатическую пробу.

3. Оценка общего здоровья человека методом анкетирования.
4. Расчетный метод интегрального описания здоровья человека. Определение биологического возраста по методу Войтенко.
5. Техника проведения массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Особенности массажа детей дошкольного и школьного возраста.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Предмет, цели и задачи валеологии.
2. Методы валеологии. Валеологический мониторинг. Связь валеологии с другими науками.
3. История становления валеологии в России.
4. Понятия здоровье, предболезнь, болезнь. Уровни здоровья.
5. Физиологическая норма. Критерии здоровья.
6. Общественное и индивидуальное здоровье.
7. Демографические, социальные, медицинские аспекты здоровья.
8. Адаптивные и защитные механизмы здоровья.
9. Болезнь, как результат познания своих физиологических возможностей и неадекватного их использования.
10. Определение состояния здоровья на основе самооценки.
11. Валеологическая культура.
12. Этиология здоровья и валеогенез.
13. Факторы риска и факторы устойчивости для здоровья человека.
14. Природные и техногенные факторы, влияющие на здоровье.
15. Резервные возможности организма, выносливость, устойчивость.
16. Приемы и методы активизации резервных возможностей.
17. Понятие здорового образа жизни.
18. Образ жизни и стиль жизнедеятельности.
19. Работоспособность и утомление.
20. Культура умственного и физического труда.
21. Понятие «активный отдых».
22. Режим дня в различных возрастных группах.
23. Основы рационального питания.
24. Режим питания.
25. Оценка пищевого статуса.
26. Понятие о физическом здоровье и развитии.
27. Методы оценки уровня и гармоничности физического развития.
28. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.
29. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
30. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
31. ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы.
32. ЛФК при нарушении обмена веществ.
33. ЛФК при нарушении осанки.
34. ЛФК при сколиозах.
35. ЛФК при остеохондрозе позвоночника.
36. ЛФК при плоскостопии.
37. Методы диагностики здоровья.
38. Наследственность и здоровье.
39. Иммуитет и здоровье.
40. Психофизиологические аспекты здоровья.
41. Теория стресса и адаптация.
42. Валеологические методы психокоррекции.
43. Немедикаментозные способы сохранения здоровья.
44. Виды биологических ритмов. Методы определения биоритмов.
45. Характеристика факторов, влияющих на здоровье студентов.
46. Специфика формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов.

47. Половое воспитание.
 48. Заболевания, передающиеся половым путем.
 49. Методы оценки функционального состояния.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Прохорова, Валеология, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, ISBN: 978-5-16-019625-1, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=438974
Л.1.10	Каракеян, Никулина, Безопасность жизнедеятельности, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-17933-0, URL: https://urait.ru/bcode/535496
Л.1.2	Шверина Т. А., Учебно-методический комплекс по дисциплине "Валеология", Тверь, 2011, ISBN: , URL: http://texts.lib.tversu.ru/texts2/03101umk.pdf
Л.1.3	Прохорова, Валеология: словарь терминов и понятий, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, ISBN: 978-5-16-013211-2, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=436820
Л.1.4	Айзман, Мельникова, Косованова, Здоровьесберегающие технологии в образовании, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-07354-6, URL: https://urait.ru/bcode/538128
Л.1.5	Глозман, Психология. Общение и здоровье личности, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-08584-6, URL: https://urait.ru/bcode/539012
Л.1.6	Макеева, Тихомирова, Здоровьесберегающая педагогика, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-08357-6, URL: https://urait.ru/bcode/541001
Л.1.7	Байкова, Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-10465-3, URL: https://urait.ru/bcode/541882
Л.1.8	Константинов, Глаголева, Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-08075-9, URL: https://urait.ru/bcode/539311
Л.1.9	Донцов, Зинченко, Зотова, Перельгина, Психологическая безопасность личности, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-09996-6, URL: https://urait.ru/bcode/541853

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	WinDjView
5	OpenOffice

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	ЭБС ТвГУ
3	ЭБС BOOK.ru
4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС IPRbooks
6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7	ЭБС «ЮРАИТ»
8	ЭБС «ZNANIUM.COM»

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

III. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Тематика практических работ

№

Тематика занятий

Название практических работ

1.

Принципы проведения функционального тестирования в валеологии.

1.1. Мониторирование функционального состояния систем организма.

1.2. Количественная оценка уровня здоровья.

1.3. Функциональное тестирование.

2.

Общие методы оценки здоровья индивида.

2.1. Оценка общего здоровья человека методом анкетирования.

2.2. Расчетный метод интегрального описания здоровья человека. Определение биологического возраста по методу Войтенко.

3.

Физическое здоровье человек

3.1. Соматометрия – оценка антропометрических параметров человека.

3.2. Физиометрические методы исследования человека. Силовые характеристики мышечной системы.

3.3. Определение конституции человека по Чтецову.

4.

Методы исследования функциональных резервов сердечно-сосудистой системы человека.

4.1. Использование параметров артериального

давления для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую

нагрузку.

4.2. Расчет индекса Руфье.

4.3. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на ортостатическую пробу.

5.

Методы исследования особенностей образа жизни человека.

5.1. Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья.

5.2. Исследование хронотипов и биоритмов работоспособности человека.

5.3. Вредные привычки.

6.

Методы и средства

ЛФК, формы ее применения.

6.1 ЛФК при заболеваниях органов дыхания,
сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.

Примерные темы рефератов

1. Современные валеотехнологии.

2. История развития массажа.

3. Сколиозы и методы их профилактики.

4. Средства профилактики и лечения плоскостопия.

5. Клиника и диагностика вертеброгенных заболеваний

6. Техника проведения массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

7. Особенности массажа детей дошкольного и школьного возраста