



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ

И.о проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ф.Д. Кодзоева

«30» июня 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.02.01 «ВАЛЕОЛОГИЯ»**

Направление подготовки – бакалавриат

39.03.02. Социальная работа

Направленность (профиль подготовки) программы - 39.03.02.Социальная работа

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная

Магас, 2022

**1. Целью освоения учебной дисциплины «Валеология»** являются получение знаний и формирование компетенций у студента по основным положениям валеологии, систематизация широкого спектра знаний о здоровье человека.

**Задачами изучения** валеологии являются: - формирование у студентов активного стремление к сохранению своего здоровья путем освоения понятий и принципов валеологии; - формирования у студентов мотивацию отказа от употребления наркотиков; - обучения современными методами оценки соматического, психического, психологического здоровья, организации здорового образа жизни; - формирования умения разрабатывать и успешно применять на практике валеологические технологии, способствующие выявлению, использованию и активации резервов человеческого организма; - развитие способности рефлексировать свой уровень овладения системой валеологических методов и технологий с позиций формирования и сохранения здоровья.

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

- **03.001 Профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе»**
- **ОТФ: А.** деятельность по предоставлению социальных услуг, мер социальной поддержки и государственной помощи.
- **ТФ:** Определение порядка и конкретных условий реализации представленной получателем социальных услуг индивидуальной программы предоставления социальных услуг **A/01.6.**

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Учебная дисциплина «Валеология» Б1.В.ДВ.02.01. относится к части дисциплин направления подготовки 39.03.02 «Социальная работа», формируемой участниками образовательных отношений и изучается в 4 семестре 2 курса. Курс опирается на знания студентов, полученные ими при изучении таких дисциплин, как: безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт, медико-социальные основы социальной работы, психологии.

Учебная дисциплина «Валеология» тесно связана с другими курсами государственного образовательного стандарта:

Связь дисциплины «Валеология» с предшествующими дисциплинами и сроки их изучения: «Физическая культура и спорт» 1 семестр; «Безопасность жизнедеятельности» 1 курс;

Связь дисциплины «Валеология» с последующими дисциплинами и сроки их изучения: «Физическая культура и спорт» 2 семестр; «Медико-социальные основы социальной работы» 4 семестр; «Социальная безопасность» 5 семестр;

## **3. Результаты освоения дисциплины (модуля) «Валеология»**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению

Код компетен-	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся
---------------	--------------------------	----------------------------------	--

ции		(закрепленный за дисциплиной)	<b>должен:</b>
УК-8	УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Знать: факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений). Уметь: анализировать факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания. Владеть: способностью предотвращать вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания
		УК – 8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности;	Знать: опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности. Уметь: идентифицировать опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности. Владеть: способностью предотвращать негативное влияние опасных и вредных факторов в рамках осуществляемой деятельности.
		УК – 8.3. Выявляет ИУК-8.3. Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций	Знать: технику безопасности на рабочем месте и меры предотвращения чрезвычайных ситуаций. Уметь: выявлять нарушения техники безопасности на рабочем месте. Владеть: способностью предотвращать нарушения техники безопасности на рабочем месте и чрезвычайные ситуации.
		УК8.4. Разъясняет правила поведения при	Знать: правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций

		<p>возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях.</p>	<p>природного и техногенного происхождения, оказания первой помощи и способы участия в восстановительных мероприятиях. Уметь: соблюдать и разъяснять правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, оказывать первую помощь и участвовать в восстановительных мероприятиях.</p> <p>Владеть: способностью организованного и эффективного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций, оказывать первую помощь, описывать способы участия в восстановительных мероприятиях.</p>
ОПК-2	ОПК-2. Способен описывать социальные явления и процессы на основе анализа и обобщения профессиональной информации, научных теорий, концепций и актуальных подходов	<p>ОПК-2.1. Анализирует и обобщает профессиональную информацию на теоретико-методологическом уровне</p> <p>ИОПК – 2.2. Описывает социальные явления и процессы на основе комплексной информации</p>	<p>Знать: качественные и количественные методы исследования, специфику научно-исследовательского процесса в области социальной работы, методологию научного исследования, принципы и этапы организации исследования</p> <p>Уметь проводить исследовательскую работу по анализу основных тенденций развития теории и практики социальной работы</p> <p>Владеть: способностью анализировать и описывать социальные явления и процессы на основании интерпретации эмпирических данных</p> <p>Знать: социальные явления и процессы на основе комплексной информации, требования и методы интерпретации эмпирических данных.</p> <p>Уметь: интерпретировать эмпирические данные.</p>

	<p>ПК-1</p> <p>Способен к проведению оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан в предоставлении социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи.</p>	<p>ПК-1.1. Применяет методы диагностики причин, ухудшающих условия жизнедеятельности граждан</p>	<p>Владеть: способностью описывать социальные явления и процессы на основании интерпретации эмпирических данных, научных теорий, концепций и актуальных подходов.</p> <p>Знать: основные механизмы воздействия окружающей среды на человека, факторы среды, воздействующие на человека.</p> <p>Уметь: определять некоторые показатели жизнедеятельности организма человека, рассчитывать воздействие опасных и вредных факторов с учетом их экспозиции.</p> <p>Владеть: методиками измерений и расчетов диагностики причин, ухудшающих условия жизнедеятельности граждан</p>
		<p>ПК-1.2. Использует комплексные подходы оценки потребностей граждан в предоставлении социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи.</p>	<p>Знать: подходы оценки потребностей граждан в предоставлении социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи</p> <p>Уметь: определять обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан.</p> <p>Владеть: способностью предотвращать негативное влияние опасных и вредных факторов в рамках осуществляемой деятельности.</p>

#### 4. 4.1. Структура дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)										Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)						
			Контактная работа					Самостоятельная работа					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)						
			Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Курсовая работа(проект)	Подготовка к экзамену		Другие виды Собеседование	Коллоквиум	Проверка тестов	Проверка контрол.н. работ	Проверка реферата	Проверка эссе и иных творческих работ	курсовая работа (проект) др.	
1.	Раздел 1. Факторы и источники физического здоровья человека.																		
1.1.	Тема 1.1. Валеология как наука	4	6	4	2						6								
1.2.	Тема 1.2 Здоровый образ жизни и его составляющие	4	6	4	2						6								
1.3	Тема 1.3. Экология и здоровье	4	6	4	2						6								
1.4.	Тема 1.4 Основы биоэнергетики человека	4	6	4	2						6								
1.5.	Тема 1.5 Рациональное питание. Питание и масса тела	4	6	4	2														
2.	Раздел 2. Психологические основы здоровья.																		
2.1.	Тема 2.1 Медико-биологические основы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности	4	6	4	2						6								

2.2.	Тема 2.2. Психика и здоровье исследования	4		4	2						6						
2.3	Тема 2.3 Семья-здоровье и профилактика	4	5	4	1						6						
2..4	Тема 2.4. Первая медицинская помощь	4	3	2	1						6						
	<i>Курсовая работа (проект)</i>																
	<i>Подготовка к экзамену</i>																
	Общая трудоемкость, в часах	108	50	34	16				58		58	Промежуточная аттестация					
												Форма					
												Зачет					
												Зачет с оценкой					
												Экзамен					

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.ед зачетных единиц, 108 часов. ОЗО

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)							
			Контактная работа					Самостоятельная работа			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)							
			Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Курсовая работа(проект)	Подготовка к экзамену	Другие виды	Собеседование	Коллоквиум	Проверка тестов	Проверка контрол.н. работ	Проверка реферата	Проверка эссе и иных творческих работ	курсовая работа (проект) др.
1.	Раздел 1. Факторы и источники физического здоровья человека.																	
1.1.	Тема 1.1. Валеология как наука	4	2	2							10							
1.2.	Тема 1.2 Здоровый образ жизни и его составляющие	4	1	1							10							



1.3.	Тема 1.3. Экология и здоровье	4	1	1							10						
1.4.	Тема 1.4 Основы биоэнергетики человека	4	1	1							10						
1.5.	Тема 1.5 Рациональное питание. Питание и масса тела	4	1	1							8						
2.	<b>Раздел 2. Психологические основы здоровья.</b>																
2.1.	Тема 2.1 Медико-биологические основы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности	4	1	1							8						
2.2.	Тема 2.2. Психика и здоровье исследовании	4	1	1							8						
2.3	Тема 2.3 Семья-здоровье и профилактика	4	1	1							10						
2.4	Тема 2.4. Первая медицинская помощь	4	1	1							8						
	Курсовая работа (проект)																
	Подготовка к экзамену																
	Общая трудоемкость, в часах	108	10	10							94	Промежуточная аттестация					
												Форма					
												Зачет					
												Зачет с оценкой					
												Экзамен					

## **4.2. Содержание дисциплины (модуля)**

### **Раздел 1. Факторы и источники физического здоровья человека.**

#### Тема 1.1. Валеология как наука

Понятие валеологии, объектом и предметом валеологии. Основные задачи валеологии.

#### Тема 1.2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье человека. Компоненты здоровья.

Факторы, укрепляющие и ухудшающие здоровье. Образ жизни. Категории входят в образ жизни.

#### Тема 1.3. Экология и здоровье. Термин «Экология»

Влияние оказывает фактор экологии (внешней среды) на здоровье человека» Экология человека.

Важные отличия города от села как антропоэкосистемы. Факторы внешней среды отрицательно воздействуют на сельских жителей. Четыре закона экологии известного американского биолога Барри Коммонера.

#### Тема 1.4. Основы биоэнергетики человека.

Главный биологический фактор физического выживания человека в изменяющихся условиях.

#### Тема 1.5. Рациональное питание. Питание и масса тела Обмен веществ.

Два противоположных процесса обмена веществ. Обмен веществ в неживых телах. Обмен энергии в организме. Источник энергии для человека.

### **Раздел 2. Психологические основы здоровья.**

#### Тема 2.1. Медико-биологические основы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности.

Основные методические правила оздоровительной тренировки. Эффекты оздоровительной тренировки. Структура любого физкультурного занятия. Количество тренировок в неделю. Максимальная частота сердечных сокращений во время тренировки.

#### Тема 2.2. Психика и здоровье исследования

Понятие “Психика”. Психическое здоровье. Показатель являющийся одним из ведущих показателей функционального состояния психики. Эмоции. Учение о стрессе. Фазы стресса.

#### Тема.2.3. Семья-здоровье и профилактика

“Внешние факторы”, оказывающие влияние на формирование семьи. Специфические функции семьи. Неспецифические функции семьи.

#### Тема 2.4. Первая медицинская помощь

Первая помощь пострадавшему на месте происшествия при получении травмы. Обильное истечение темной крови из раны конечности (венозное кровотечение). Как правильно остановить обильное капиллярное кровотечение при скальпированной ране. Что необходимо делать с пострадавшим в случае подозрения на перелом или вывих конечности. Повреждение связок. Первая медицинская помощь человеку, получившему “тепловой удар”.

## **5. Образовательные технологии**

При реализации различных видов учебной работы используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерных симуляций, разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития культуры мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию актуальной социокультурной информации.

Руководствуясь наиболее эффективной педагогической методикой «поэтапного усвоения знаний», преподаватель курса «Валеология» последовательно выводит обучающихся студентов на этапы: 1. мотивационный, 2. ориентационный, 3. предметного действия и др. Именно третий

этап предметного действия предполагает процесс практического освоения знаний, использования их как инструмента действия: а именно самостоятельного изучения части учебного материала, решения практических заданий, максимально способствующих усвоению знаний.

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

А. Стандартные методы обучения:

- лекции (при проведении лекционных занятий должен преобладать метод проблемного изложения);

- семинары, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;

- компьютерные занятия;

- письменные или устные домашние задания;

- обсуждение подготовленных студентами эссе;

- консультации преподавателей;

- Самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к семинарским занятиям, выполнение указанных выше письменных работ.

- Консультации преподавателей.

Б. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- Круглые столы, дискуссии;

- Деловые игры

- Мастер-классы

- Анализ проблемных ситуаций

Проблемные ситуации, моделируемые преподавателем, для освещения сложных, разделов и тем. Сложность ситуации задается и корректируется в зависимости от изучаемой темы, уровня подготовки аудитории, разновидности занятий, наличия дополнительной литературы и т. д.;

Ситуационный анализ, используется для построения комплексных представлений об исследуемых проблемах;

Элементы деловых игр, уместно использовать для проведения семинарских занятий, коллоквиумов или творческих заданий (характеризуется тщательной проработкой дополнительного материала и домашней подготовкой студенческих выступлений);

В ходе лекционных занятий преподаватель может использовать разбор конкретных ситуаций, которые могут рассматриваться с использованием знаний и умений, полученных студентами в ходе освоения учебного курса, с целью формирования и развития исследовательских навыков обучающихся.

В рамках учебного курса можно использовать видео-трансляцию (из доступных материалов и видео-нарезки из сети интернет), а также образовательные блоки, предусматривающие трансляцию аудио- материалов и книг.

Основная оболочка для формирования интерактивного пакета составляет презентации созданные в программе Microsoft PowerPoint.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### **6.1. План самостоятельной работы студентов**

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов всего
	Валеология как наука	Подготовка к аудиторным занятиям	Изучить теоретический материал по теме занятия. Ответить на	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	6

			вопросы для самоконтроля в методических рекомендациях.		
	Здоровый образ жизни и его составляющие	Подготовка к аудиторным занятиям	Изучение лекционного материала, предусматривающее проработку конспекта лекций и учебной литературы	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература:1-3	6
	Экология и здоровье	Подготовка к аудиторным занятиям	Изучение лекционного материала, предусматривающее проработку конспекта лекций и учебной литературы	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература:1-3	6
	Основы биоэнергетики человека	Подготовка к аудиторным занятиям	Изучить теоретический материал по теме занятия. Ответить на вопросы для самоконтроля в методических рекомендациях.	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература:1-3	8
	Рациональное питание. Питание и масса тела	Подготовка к аудиторным занятиям	Изучить теоретический материал по теме занятия. Ответить на вопросы для самоконтроля в методических рекомендациях.	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература:1-3	6
	Медико-биологические основы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся	Подготовка к аудиторным занятиям	Изучить теоретический материал по теме занятия. Ответить на вопросы для самоконтроля в методических рекомендациях.	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература:1-3	6
	Психика и здоровье	Подготовка к аудиторным занятиям	изучение лекционного материала, предусматривающее проработку конспекта лекций и учебной литературы	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература:1-3	6
	Семья-здоровье и	Подготовка к	изучение	Основная литература: 1-3	6

	профилактика	аудиторным занятиям	лекционного материала, предусматривающее проработку конспекта лекций и учебной литературы	Дополнительная литература: 1-3	
	Первая медицинская помощь	Подготовка к аудиторным занятиям	изучение лекционного материала, предусматривающее проработку конспекта лекций и учебной литературы	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	6

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии
Практическое занятие	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме и др.
Доклад, устное сообщение (минивыступление)	Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первых семинарских занятиях, выбор темы Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна-две недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления. Регламент – 3-5 мин. На выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.
Контрольная работа/ индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Групповая дискуссия	Обсуждение, проходящее в малых группах (по 2 человека) или в большой группе в аудиторное и во внеаудиторное время (сбор материала по теме работы).

Эссе	<p>Эссе - самостоятельная творческая письменная работа, по форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.</p> <p><i>Требования, предъявляемые к эссе:</i></p> <p>Объем эссе не должен превышать 1–2 страниц</p> <p>Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.</p> <p>Эссе должно иметь грамотную композиционную конструкцию, быть логичным, понятным по структуре.</p> <p>Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.</p> <p>Эссе должно показать, что его автор знает и хорошо использует теоретические концепции, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.</p> <p>Эссе должно содержать убедительный аргумент в пользу изложенной позиции.</p> <p><i>Структура эссе</i></p> <p>Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:</p> <p>Мысли автора по проблеме представлены в виде кратких тезисов (Т);</p> <p>мысль должна быть подтверждена доказательствами - поэтому за тезисом следует аргумент (А).</p>
Реферат	<p>Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.</p>
Подготовка к зачету	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.</p>

#### Вопросы к зачету

#### Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для практической работы

#### Примерный перечень тем рефератов и эссе

#### Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Валеология: ее цели и задачи
2. Гипокинезия и ее последствия для здоровья человека
3. Адаптация опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке
4. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке
5. Идеология здорового образа жизни
6. Психоэмоциональный стресс и психофизические методы его снятия
7. Курение, его влияние на иммунную систему и возможные последствия
8. Характер изменения в легких и ВДП (верхние дыхательные пути) при курении
9. Схема, объясняющая зависимости здоровья от состояния толстого кишечника и легких
10. Примеры зависимости здоровья человека от характера его питания
11. И.П. Павлов о выделении пищеварительных соков на разные продукты и возможные последствия смешанного питания
12. Зависимости состояния толстого кишечника от характера питания
13. Дисбактериоз и причины его возникновения

14. Пищеварение в толстом кишечнике (печь «Хара», зоны стимуляции, роль микрофлоры в нем)
15. Рациональная совместимость продуктов питания
16. Методы очищения и оздоровления толстого кишечника
17. Двигательный сегмент и межпозвонковый диск в норме и причины образования межпозвоночной грыжи .
18. Последствия наращивания осанки и профилактика ее наращивания (включая и грудной возраст ребенка )
19. Остеохондроз и причины его возникновения
20. Понятие о конституционных типах человека
21. Теория Ниши о возникновении рака
22. Профилактика онкологических заболеваний
23. Виды паразитов и их влияние на здоровье человека
24. Привести обоснованный комплекс методов оздоровления организмов
25. Составление комплексов упражнений для оздоровления позвоночника

### **Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для практической работы**

1. Валеология: ее цели и задачи
2. Гипокинезия и ее последствия для здоровья человека
3. Адаптация опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке
4. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке
5. Идеология здорового образа жизни
6. Психозомоциональный стресс и психофизические методы его снятия
7. Курение, его влияние на иммунную систему и возможные последствия
8. Характер изменения в легких и ВДП (верхние дыхательные пути) при курении
9. Схема, объясняющая зависимости здоровья от состояния толстого кишечника и легких
10. Примеры зависимости здоровья человека от характера его питания
11. И.П. Павлов о выделении пищеварительных соков на разные продукты и возможные последствия смешанного питания
12. Зависимости состояния толстого кишечника от характера питания
13. Дисбактериоз и причины его возникновения
14. Пищеварение в толстом кишечнике (печь «Хара», зоны стимуляции, роль микрофлоры в нем)
15. Рациональная совместимость продуктов питания
16. Методы очищения и оздоровления толстого кишечника
17. Двигательный сегмент и межпозвонковый диск в норме и причины образования межпозвоночной грыжи .
18. Последствия наращивания осанки и профилактика ее наращивания (включая и грудной возраст ребенка )
19. Остеохондроз и причины его возникновения
20. Понятие о конституционных типах человека
21. Теория Ниши о возникновении рака
22. Профилактика онкологических заболеваний
23. Виды паразитов и их влияние на здоровье человека
24. Привести обоснованный комплекс методов оздоровления организмов
25. Составление комплексов упражнений для оздоровления позвоночника

### **Примерный перечень тем рефератов и эссе**

1. Валеология: ее цели и задачи
2. Гипокинезия и ее последствия для здоровья человека
3. Адаптация опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке
4. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке
5. Идеология здорового образа жизни
6. Психозомоциональный стресс и психофизические методы его снятия
7. Курение, его влияние на иммунную систему и возможные последствия

8. Характер изменения в легких и ВДП (верхние дыхательные пути) при курении
9. Схема, объясняющая зависимости здоровья от состояния толстого кишечника и легких
10. Примеры зависимости здоровья человека от характера его питания
12. Зависимости состояния толстого кишечника от характера питания
13. Дисбактериоз и причины его возникновения
14. Рациональная совместимость продуктов питания
15. Методы очищения и оздоровления толстого кишечника
16. Двигательный сегмент и межпозвонковый диск в норме и причины образования межпозвоночной грыжи .
17. Последствия нарушения осанки и профилактика ее нарушения (включая и грудной возраст ребенка )
18. Остеохондроз и причины его возникновения
19. Профилактика онкологических заболеваний
20. Виды паразитов и их влияние на здоровье человека

### Примерный вариант тестов по Валеологии

1. Что является предметом изучения валеологии?  
А) самосохранение человека;  
**Б) здоровье человека;**  
В) человек;  
Г) жизнь клетки;
1. Что является объектом изучения валеологии?  
А) все живое;  
**Б) человек;**  
В) здоровый образ жизни;  
Г) вредные привычки
3. Не относятся к признакам здоровья:  
А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;  
Б) функционирование в пределах нормы;  
В) наличие резервных возможностей организма;  
**Г) регулярная заболеваемость**
4. Укажите неверный уровень здоровья  
А) личное;  
**Б) индивидуальное;**  
В) общественное;  
Г) групповое
5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется  
А) блаженство;  
Б) нирвана;  
**В) здоровье;**  
Г) релаксация
6. Здоровье человека на 50% зависит от  
А) наследственности;  
**Б) образа жизни;**  
В) медицины;  
Г) внешней среды
7. «Валео» - в переводе с латинского означает  
**А) здоровье;**  
Б) привет;  
В) наука;  
Г) человек
8. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?  
А) 50%;  
Б) 30%  
**В) 20%**



Г) 10%

9. Выберите признак нездорового образа жизни

А) активная жизненная позиция;

**Б) несбалансированное питание;**

В) полноценный отдых;

Г) регулярная двигательная активность

1. Уровни здоровья:

**А) общественное, групповое, индивидуальное;**

Б) общественное, групповое, общемировое;

В) групповое, индивидуальное, собственное;

Г) групповое, индивидуальное, собственное

11. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?

**А) на 50%;**

Б) на 30%;

В) на 40%

Г) на 10%

12. Что не является одним из видов здоровья?

А) соматическое;

Б) психическое;

**В) эмоциональное;**

Г) нравственное

13. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?

А) 10%;

**Б) 20%;**

В) 30%;

Г) 50%

14. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?

А) наследственностью;

Б) условиями внешней среды;

**В) образом жизни;**

Г) системой здравоохранения

4. Что не является условием здорового образа жизни?

А) активная жизненная позиция;

Б) полноценный отдых;

**В) пассивность;**

Г) рациональное питание

15. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется

А) рациональная жизнь;

**Б) здоровый образ жизни;**

В) эффективный образ жизни;

Г) здоровье

16. .... – это индивидуальные особенности поведения человека

А) условия жизни;

Б) качество жизни;

**В) стиль жизни;**

Г) уровень жизни

17. Общественное здоровье – это

А) здоровье группы людей;

Б) личное здоровье;

**В) здоровье населения страны;**

Г) здоровье людей определенной этнической группы

18. Здоровье – это

А) отсутствие болезни;

Б) состояние радости;

В) состояние полного душевного, физического и социального благополучия;

Г) устойчивость к дестабилизирующим факторам

19. Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это

**А) условия жизни;**

- Б) качество жизни;
  - В) стиль жизни;
  - Г) уровень жизни
20. Валеология - это
- А) наука о недрах земли;
  - Б) наука о здоровье человека;**
  - В) наука о питании;
  - Г) наука о режиме дня человека
21. От чего здоровье зависит на 10%?
- А) от наследственности;
  - Б) от органов здравоохранения;**
  - В) от образа жизни;
  - Г) от окружающей среды
22. Здоровый образ жизни - это
- А) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;**
  - Б) систематические занятия спортом;
  - В) способность человека управлять своими эмоциями;
  - Г) способность человека управлять своими двигательными действиями
23. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется
- А) физическое здоровье;**
  - Б) духовное здоровье;
  - В) нравственное здоровье;
  - Г) социальное здоровье;
24. Цель науки валеологии?
- А) изучение животного мира;
  - Б) развитие интеллектуальных способностей человека;
  - В) формирование, укрепление и сохранение здоровья человека;**
  - Г) развитие профессиональных способностей человека
25. Отметьте составляющую нездорового образа жизни
- А) полноценный отдых;
  - Б) гиподинамия;**
  - В) отсутствие вредных привычек;
  - Г) сбалансированное питание
26. Выберите фактор нездорового образа жизни
- А) полноценный отдых;
  - Б) сбалансированное питание;
  - В) социальная пассивность;**
  - Г) регулярная двигательная активность
27. Уберите понятие, не являющееся признаком здоровья
- А) устойчивость к действию повреждающих факторов;
  - Б) принадлежность к группе людей по половому признаку;**
  - В) функционирование организма в пределах нормы;
  - Г) наличие резервных возможностей организма.
28. Количественные показатели условий жизни - это
- А) уровень жизни;**
  - Б) качество жизни;
  - В) стиль жизни;
  - Г) условия жизни;
29. В каких годах возникла наука «валеология»?
- А) в 80-х 20 века;**
  - Б) в 80-х 19 века;
  - В) в 50-х 20 века;
  - Г) в 50-х 19 века;
30. Какого уровня здоровья не существует?
- А) групповое;
  - Б) среднестатистическое;**
  - В) общественное;

### 6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

#### *Контроль освоения компетенций*

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
	Собеседование Коллоквиум Тестовые задания Итоговая аттестация	Разделы - 1,2	УК-8; ОПК-2; ПК-1;

#### *Контроль освоения компетенций*

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям освоения дисциплины «**Валеология**» (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) применяются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, задачи, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

#### *Шкала оценки сформированности компетенций*

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	Базовый уровень компетентности (зачет)	Студент демонстрирует высокий уровень знаний методов исследования, используемых в социальной работе с различными категориями граждан, адекватно использует их для анализа социальных проблем, демонстрирует умение критической и аналитической рефлексии происходящих в социальной жизни общества процессов, обладает навыками конструирования рекомендаций по улучшению социальной ситуации в социальной политике.	Полное усвоение учебного материала, логически аргументированное его изложение, владение тезаурусом социальной работы, умение применять теорию к анализу социальных ситуаций, способность обосновывать решения и делать аргументированные выводы, ссылаться на литературные источники, конструировать рекомендации по решению социальных проблем на основании проведенных социологических исследований. Активное посещение занятий и высокая степень участия в процессе освоения дисциплины. Все задания выполнены в полном срок. Студент правильно ответил на 80 % и более итогового тестового задания
2	Уровень	Минимально возможная	Незнание значительной

	минимальной компетентности (незачет)	выраженность компетенции, не достигший базового уровня знаний по ФГОС 3++	части учебного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на вопросы итоговой аттестации по дисциплине, невыполнение практических заданий самостоятельной работы недостаточная активность в течение семестра, студент правильно ответил на менее 20% итогового тестового задания
--	--------------------------------------	---	---

Соответствующие составляющие компетенции считаются сформированными в том случае, если студент выполнил все предусмотренные практические задания, самостоятельную работу, прошел промежуточную аттестацию по тестовым заданиям, успешно сдал экзамен по дисциплине.

#### 7. Лекции и практические занятия (общая оценка)

##### Лекции

	+	-
Посещаемость	70%	менее 70%
Конспектирование	Делает отметки и конспекты	не делает конспект
Активность	Задает вопросы в ходе лекции	Не задает вопросы в ходе лекции
Комментарии	Высказывает оценочные и уточняющие суждения, Релевантные теме лекции	Не высказывает оценочные и уточняющие суждения, релевантные теме лекции

##### Практические занятия

	+	-
Посещаемость	70%	менее 70%
Готовность к демонстрации выполненной работы	Имеются необходимые к конкретному занятию материалы	Нет материалов
Активность	Задает вопросы	Не задает

Комментарии	Высказывает оценочные и Уточняющие суждения, релевантные теме занятия	Не высказывает
участие в проведении занятия	Участвует дискуссии, демонстрирует интерес	в Нет

## 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1. Основная литература

1. Вайнер Э.Н. В15 Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 9-е изд. – М : Флинта : Наука, 2011. – 448 с. Малахов Г.П. Целительные силы, С., 2011.
2. Тюмасева, З.И. Основы: учебно-методическое пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова; ЮжноУральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с.
3. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.

### Дополнительная литература

1. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2019. –146 с. – ISBN 978-5- 8268-2234-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/105309.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный
2. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов ; Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2016. – 149, [3] с: ил. – Библиогр.: с. 123-127 (76 назв.). – ISBN 978-5-292-04381-2. – Текст : непосредственный
3. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей: учебно-методическое пособие / А. М. Федосеев. – Москва: РУСАЙНС, 2020. – 92 с. – ISBN 978-5-4365-2155-8. – URL: <https://www.book.ru/book/935951> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

### 7.2. Интернет ресурсы.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

Название ресурса	Ссылка/доступ
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
«Образовательный ресурс России»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> –
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> -
ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА". Электронная библиотека технического вуза	<a href="http://polpred.com/news">http://polpred.com/news</a>
Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> -
Русская виртуальная библиотека	<a href="http://rvb.ru">http://rvb.ru</a> –
Кабинет русского языка и литературы	<a href="http://ruslit.ioso.ru">http://ruslit.ioso.ru</a> –
Национальный корпус русского языка	<a href="http://ruscorpora.ru">http://ruscorpora.ru</a> –
Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> -
Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»	<a href="http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm">http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm</a>
Научная электронная библиотека «e-Library»	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> -
Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> -
Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информиио»	<a href="http://www.informio.ru">http://www.informio.ru</a>
Информационно-правовая система «Консультант-плюс»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины:**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 22.08.2021).

2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 22.08.2021).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 22.08.2021).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://prezentacya.ru>. свободный (дата обращения: 22.08.2021).
5. Государственная Дума [Электронный ресурс] : официальный сайт. - Режим доступа: <http://duma.gov.ru>. свободный (дата обращения: 22.08.2021).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 22.08.2021).
7. Информационно-коммуникационные технологии в образовании [Электронный ресурс]: система федеральных образовательных порталов. – Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>. свободный (дата обращения: 22.08.2021).
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 22.08.2021).
9. Электронная библиотечная система «КнигаФонд»: [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/>(дата обращения: 22.08.2021).
10. Электронная библиотека социологического факультета МГУ[Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://.socio.msu.ru/1/lib/library> Полис <http://www.politstudies.ru/>(дата обращения: 22.08.2021).

### **7.3. Программное обеспечение**

#### **Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):**

Операционная система WindowsPro

Антивирус Kaspersky Endpoint Security

Офисное приложение Libre Office

Архиватор 7-zip

Браузер изображений Fast Stone

ImageViewer

PDF ридер Foxit Reader

Медиа проигрыватель VLC mediaplayer

Запись дисков Image Burn

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in7.3.

#### **Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):**

Операционная система Windows 10 -

Антивирус Kaspersky Endpoint Security

Офисное приложение Libre Office

Архиватор 7-zip

Браузер изображений Fast Stone

ImageViewer

PDF ридер Foxit Reader

Медиа проигрыватель VLC mediaplayer

Запись дисков Image Burn

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in

#### **При реализации дисциплины с применением (частичным применением)**

**дистанционных образовательных технологий используются:**

■ вебинарная платформа Zoom;

■ набор веб-сервисов MS office365 (бесплатное ПО для учебных заведений <https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office>);

■ система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

#### 7.4. Материально-техническое обеспечение

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория – 4 этаж, ауд. 435, 438	Аудиторная доска, мебель (столы ученические, стулья ученические) на 30 посадочных мест.	г. Магас, проспект Идриса Зязикова 7, главный уч. корпус, 3 этаж.
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс – 2 этаж, ауд.	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Программное обеспечение, соответствующее основным технологическим задачам сбора, обработки и хранения исследовательских данных – статистический пакет, программа для кодирования нарративов, программы обработки фото и видеоизображений, социального картирования и др. Мебель (столы ученические, стулья ученические) на 30 посадочных мест, канцелярские принадлежности.	г. Магас, проспект Идриса Зязикова 7, главный уч. корпус, 4 этаж.
Римский зал – 1 этаж, ауд. 105	Технические средства для записи интервью, фокус-групп, визуальной информации – аудиторная доска, мебель (столы ученические, стулья ученические) на 30 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска – 1, канцелярские принадлежности, цифровые диктофоны, фотокамеры, видеокамеры – в количестве, достаточном для обеспечения студентов на время учебного исследования.	г. Магас, проспект Идриса Зязикова 7, главный уч. корпус, 4 этаж.
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал научной библиотеки ИнГГУ	Доступ к печатным и электронным источникам из списка рекомендуемой литературы. Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных	г. Магас, проспект Идриса Зязикова 7. Электронный читальный зал. 2 этаж, Библиотечно-компьютерный центр



	мест - 30.	
--	------------	--

Рабочая программа дисциплины **Б1.В.ДВ.02.01 «ВАЛЕОЛОГИЯ»** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «5» февраля 2018 г. №76.

Программу составили:

1. Ст.преподаватель кафедры социологии и политологии \_\_\_\_\_ / Хаматханова М.М./  
(подпись) (Ф.И.О.)

Программа одобрена на заседании кафедры социологии и политологии  
Протокол № 15 от «20» июня 2022 года

Зав. Кафедрой социологии и политологии \_\_\_\_\_ / Сампиев И.М. /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой социологии и политологии  
\_\_\_\_\_ / Сампиев И.М.  
(подпись, Ф.И.О., дата)

Программа одобрена Учебно-методическим советом юридического факультета  
протокол № 10 от «22» июня 2022 года

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета  
протокол № 10 от «29» июня 2022 г.

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой







