

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Декан ТЭФ

Е.В. Колесникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основы валеологии

Специальность: 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
Специализация №3 "Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения
несовершеннолетних"

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией факультета «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Безопасность жизнедеятельности

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Знать: основные понятия здоровья и здорового образа жизни, формулу здоровья; способы борьбы с повышенным аппетитом, ленью, избыточной массы тела; принципы рационального питания, ключевые ошибки в питании современного человека Уметь: применить методические приемы и педагогические технологии с целью сохранения, укрепления и приумножения здоровья педагогов и школьников Владеть: знаниями о роли учителя в профилактике заболеваний учащихся; методами сохранения и укрепления здоровья немедикаментозными средствами; методами снижения уровня стресса
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИУК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности ИУК-8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	Знать: профилактические мероприятия при хронических неинфекционных заболеваниях; физическую культуру и ее оздоровительное значение, методы дозировки нагрузки Уметь: разрабатывать режим тренировок, питания согласно принципам культуризма; выбрать программу упражнений для укрепления здоровья Владеть: методами мотивации к здоровому образу жизни в течение всей жизни, начиная с детства; знаниями о роли семьи в системе здорового образа жизни человека

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Образ жизни и здоровье человека				
1.1	Введение в предмет, его значение. Исторические предпосылки возникновения валеологии. Формула здоровья. Вклад наследственности, медицины, внешней среды и образа жизни. Уровни здоровья. Бессимптомный и клинический периоды течения любого заболевания. Стандартные ситуации в жизни человека (всего 6). Отношение человека к своему здоровью. Достижения современной медицины. Реанимация. Симптоматическое лечение. Профилактическая медицина. Объективные проблемы современной медицины /Лек/	4	4	—
1.2	Определение идеальной массы тела. Соотношение жировой и мышечной тканей у человека. Тест на упитанность. Тест «института благородных девиц» /Пр/	4	4	—

1.3	«Белые вороны». Состояние здоровья школьников. Здоровые люди на примере покорителей Эвереста, космонавтов, лётчиков-испытателей, спортсменов. Здоровые люди, имеющие факторы риска. Люди в предболезненных состояниях (десинхронозы, старческий и подростковые периоды жизни, климакс, приём алкоголя и другие). Больные люди. /Ср/	4	4	—
Раздел 2. Движение и здоровье				
2.1	Гиподинамия, кипокинезия, как закономерное достижение цивилизации. Состояние опорно-двигательного аппарата у школьников. Объём мышечной системы у мужчин и женщин. Значение мышечной системы и всего опорно-двигательного аппарата в целом. Значение мышечной системы в процессе онтогенеза человека. Кинезофилия. Возрастная периодизация Гундобина. Значение умственного и физического труда. Дозированные физические нагрузки. /Лек/	4	4	—
2.2	Определение физического развития человека методом сигмальных отклонений. Антропометрия. Определение осанки (тест «у стенки»). Определение походки. /Пр/	4	4	—
2.3	Остеохондроз позвоночника и другие болезни малоподвижного образа жизни. Феномен «избыточного сгорания». Причины избыточной полноты и худобы. Мышечная дистрофия и ожирение, влияние на здоровье. Плюсы и минусы полных и худых. /Ср/	4	4	—
Раздел 3. Питание и здоровье				
3.1	Рациональное питание. Типичные ошибки в питании современного человека. Злоупотребление пищей, причины, последствия. Экзо- и эндорфины. Злоупотребление жирами, избыточная калорийность питания, последствия (ожирение, атеросклероз). Неадекватный приём белка. Вегетарианство. Ограниченная усвояемость белковой пищи. Дефицит и избыток белков в питании, последствия (отставание умственного и физического развития, почечнокаменная болезнь). Полноценные и неполноценные белки. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Злоупотребление рафинированным сахаром, последствия (сахарный диабет, кариес, ожирение, ИБС). Факторы риска сахарного диабета. Злоупотребление рафинированной пищей, балластные вещества, их значение. Зашлаковывание организма, последствия (запоры, самоотравление, рост опухолей). Злоупотребление поваренной солью, последствия (артериальная гипертензия). Малое разнообразие продуктов питания. Режим питания. /Лек/	4	2	—
3.2	Оценка рациональности питания. Определение образа жизни человека. /Пр/	4	4	—
3.3	Способы очистки организма при зашлаковывании. Неправильная кулинарная обработка, хранение и транспортировка продуктов. Ошибки в питании после 45 лет. Раздельное питание по Говарду Хею. Булемия, анорексия, ожирение. Различные диеты. Диетология. /Ср/	4	8	—
Раздел 4. Наследственность и здоровье				
4.1	Геном человека. Вклад наследственности в здоровье человека. Благоприятная наследственность, её общие свойства. Благоприятные задатки и таланты. Отягощённая наследственность, её общие свойства, условная классификация. Генные заболевания. Мутации и мутагены. Профилактика генных заболеваний. Медико-генетическое консультирование. /Лек/	4	2	—
4.2	Патология стопы, Платография. Значение правильного подбора обуви. Травмы у детей при движении. /Пр/	4	4	—
4.3	Хромосомные болезни. Причины геномных и хромосомных aberrаций. Возраст матери, состояние здоровья матери. Малолетнее материнство, последствия. Мультифакторные состояния или врождённые аномалии и уродства развития. Основные причины нарушения протекания беременности (механическая травма, резус-конфликт, инфекционные и эндокринные заболевания, приём лекарств, бытовые и прочие отравления, действие радиации). Родовые и механические травмы. Упрощённая классификация родовых травм («узкий таз», замедленные и стремительные роды, Кесарево сечение, «крупный плод»). ППЦНС, ДЦП, ЗПР и другие последствия родовых травм. /Ср/	4	8	—
Раздел 5. Внешняя среда и здоровье				
5.1	Внешняя среда, определение. Вредные и опасные факторы внешней среды. Провоцирующие факторы на примере сердечно-сосудистых заболеваний. Малоподвижный образ жизни. Тест на тренированность сердца (проба Мартине). Нерациональное питание. Неадекватность психо-эмоциональных реакций, теория стресса Г. Селье, положительные и отрицательные стрессы. Злоупотребление алкоголем. Табакокурение. Социальный фактор, влияние коллектива. Фактор одиночества. Транспортная усталость, городской ускоренный ритм жизни, отличия города и деревни, синдром хронической усталости. /Лек/	4	2	—

5.2	Признаки, профилактика, лечение и первая доврачебная помощь при заболеваниях ССС (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, острые нарушения мозгового кровообращения, инфаркты, инсульты, гипертонический криз, стеноз, тромбоз, кровоизлияние, гематома, гипотония, вегето-сосудистая дистония и атеросклероз сосудов). /Ср/	4	8	–
Раздел 6. История развития культуризма				
6.1	Культуризм как явление в человеческом обществе. Исторические предпосылки возникновения культуризма. Древнегреческий этап. Основные достижения Древней Греции. Олимпийские игры. Стандарты красоты и здоровья. Спартанский образ жизни. Гармоничность умственного и физического развития. Эпоха возрождения, возврат к античности. Атлетическая гимнастика конца XIX – начала XX века в России. Формирование культуризма как вида спорта в конце 50-х годов в США. Эксперимент над здоровьем Брюса Рендела. Система тренировок Корины Эверсон. Современные разновидности культуризма (бодибилдинг, аэробика, шейпинг, фитнес, воркаут и другие). /Лек/	4	2	–
6.2	Система строительства тела Д. Вейдера. Волевая гимнастика Анохина. Изометрическая гимнастика Самсона. Тренировка силы, выносливости, скорости, объёма и других мышечных показателей. Непобитые до сих пор достижения российских атлетов. А. Засс, Г. Гаккеншмидт, И. Поддубный, Е. Сандов, Г. Лурих и другие известные атлеты. /Ср/	4	8	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 2 з.е., в академических часах: 72 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 4

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				4			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	16	–	16	–	16	–	16	–
Практические занятия	16	–	16	–	16	–	16	–
Самостоятельная работа	40	–	40	–	40	–	40	–
Итого часов	72	–	72	–	72	–	72	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Легостин С. А., Низкодубова С. В.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Ч. 2: учебно-методический комплекс	Томск: Изд-во ТГПУ, 2011. – 190, [1] с.
2	Легостин С. А., Низкодубова С. В.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Ч. 2: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – 164 с.
3	Низкодубова С. В., Каюмова Е. А.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-методическое пособие	Томск: Изд-во ТГПУ, 2006. – 78 с.
4	Низкодубова С. В., Каюмова Е. А., Легостин С. А., Мастеница Э. И.	Основы медицинских знаний: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПУ, 2005. – 195 с.
5	Низкодубова С. В., Куликова Н. В., Байков А. Н.	Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов	Томск: Б. И., 1999. – 106 с.
6	Куликова Н. В.	Здоровый образ жизни : в 2 ч. : Ч. 2: учебное пособие	Томск: Изд-во ТГПУ, 2011. – 75, [1] с.

7	Куликова Н. В., Селиванова Т. И., Моргалева Т. Г.	Здоровый образ жизни : в 2 ч. : Ч. 1: учебное пособие	Томск: Изд-во ТГПУ, 2007. – 94 с.
---	---	---	-----------------------------------

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Федеральная служба государственной статистики. Структура Госкомстата, новости, публикации, история Российской статистики за период 1802-1996 годы, персоналии (http://www.gks.ru)
2	Всемирная организация здравоохранения (http://www.who.int)
3	Здоровье (http://foodnews-press.ru)
4	Медицинская энциклопедия (http://www.knigamedika.ru)
5	Современная онлайн-энциклопедия о раковых заболеваниях: виды онкологических болезней, причины их образования, симптомы (http://orake.info.ru)
6	Рефераты (http://fullref.ru)
7	Минздрав РФ (http://www.rosminzdrav.ru)
8	Новости медицины. Список заболеваний и методы их лечения. Справочник лекарств. Статьи о красоте и здоровье. Советы и консультации врачей (http://www.likar.info)
9	Сайт издательства «Просвещение» (http://www.prosv.ru)
10	Словари и энциклопедии (http://dic.academic.ru)
11	Электронная библиотека учебников (http://studentam.net)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Офисный пакет Microsoft Office Проприетарное (коммерческое) программное обеспечение на базе операционной системы Windows, включающее текстовый процессор Word, табличный процессор Excel, программу подготовки презентаций PowerPoint и систему управления базами данных Access.
2	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.2. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория с презентационным оборудованием (в т.ч. интерактивной доской), оснащенная учебной мебелью и укомплектованная средствами обучения для оказания первой медицинской помощи, в т.ч. стендами и витринами с демонстрационными материалами.

6.3. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.4. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Во время изучения дисциплины «Основы валеологии» проводятся практические занятия. Кроме того, студент в течение семестра самостоятельно изучает вопросы, которые выдаются ему преподавателем в начале семестра. В середине семестра по дисциплине проводится промежуточная аттестация (контрольная точка).

Оценки, полученные студентами во время практических занятий, учитываются при сдаче зачета. Критерии оценки студента во время практических занятий: активность индивидуальной работы в группах, наличие теоретических знаний, понимание основных понятий, умение применять теоретические знания при решении практических задач, умение мыслить самостоятельно.

Повышение качества профессиональной подготовки специалистов предусматривает повышение доли самостоятельной работы студентов в учебном процессе. На самостоятельную работу по дисциплине (модулю) «Основы валеологии» выделяется 40 часов.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общекультурных и профессиональных компетенций;
- обоснованность и четкость изложения выполненного задания;
- оформление письменного материала в соответствии с предложенными преподавателем требованиями.

Для более успешного усвоения дисциплины студенты могут написать реферат по любой из тем контрольных вопросов и заданий для самоподготовки. При этом тему реферата необходимо предварительно согласовать с преподавателем, ориентируясь и углубляясь в содержание разделов дисциплины. Более высокую оценку получают рефераты, насыщенные высококачественными цветными фотографиями и с видеоприложениями. Приветствуются предложения студентов показать собственный видео- или фотоматериал (в виде презентаций, цифровых фильмов), соответствующий разделам дисциплины.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Легостин Сергей Альфредович, к.м.н., доцент

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Основы валеологии

Специальность: 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
Специализация №3 "Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения
несовершеннолетних"

Форма обучения: очная