


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 26.04.2024 09:29:20
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058347a2338d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ


Председатель КСН
М.Л. Белоношко
«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Валеология

Направление подготовки: 37.03.02 «Конфликтология»

Направленность (профиль): Организационно-управленческие

конфликты

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30. 08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль) «Организационно-управленческие конфликты» к результатам освоения дисциплины «Валеология»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры маркетинга и муниципального управления

Протокол № 1 от 30.08.2021 г

Заведующий кафедрой  М.Л. Белоножко

Рабочую программу разработал:



Н.И.Скок , профессор кафедры МиМУ, д.с.н.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: ознакомить студентов с содержанием понятий и характеристик здоровья, здорового образа жизни; обеспечить мотивацию обучающихся к улучшению индивидуального и общественного здоровья, научить основам профилактики социально-значимых болезней.

Задачи дисциплины: сформировать у студента понятие и восприятие сущности «валеология»;

- дать понятие о принципах сохранения индивидуального здоровья, ведение здорового образа жизни;

- ознакомить с факторами, составляющие угрозу для здоровья человека с учетом современных условий социально-экономического и духовного развития общества;

- изучить проблемы формирования зависимостей (алкогольной, токсической, наркотической) и меры их профилактики;

- усвоить основы укрепления эмоционального и репродуктивного здоровья студента.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Валеология» относится к дисциплинам части ФТД факультативные дисциплины учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знание: основных понятий валеологии

Умение: вести здоровый образ жизни

Владение: практическими навыками освоения технологий организации и пропаганды здорового образа жизни.

Содержание дисциплины «Валеология» является логическим продолжением содержания дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Социология конфликта».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результата обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	У-1. Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время
		УК-6.1.У-2. Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач
	УК-6.2 Выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, критически оценивает и переосмысливает накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексиирует профессиональную и социальную деятельность	З-1. Знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития
		З-3. Знает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности
		У-1. Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Валеология - наука о здоровье как научная и практическая категория. Здоровый образ жизни: принципы, факторы, предпосылки	2		-	1	3	УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1. УК-7.2	Результаты СР, зачет
2	2	Рациональное питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни	2		-	1	3	УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1. УК-7.2	Результаты СР,зачет
3	3	Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.	2			1	3	УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1. УК-7.2	Результаты СР,зачет
4	4	Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы.	4		-	2	6	УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1. УК-7.2	Результаты СР,зачет
5	5	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	2		-	1	3	УК-6.1 УК-6.2 УК-7.1. УК-7.2	Результаты СР,зачет

Очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

. Раздел 1. Валеология- наука о здоровье.

Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы). Предмет валеологии: характеристики, цели, задачи изучения. Классификация, исторические предпосылки, связь с другими науками. Валеология как учебная дисциплина и практика. Определение здоровья. Социальное, физическое и психологическое здоровье, группы здоровья. Экзогенные и эндогенные факторы нездоровья. Личная ответственность человека за свое здоровье. Концепция охраны здоровья в РФ. Античные и современные представления о здоровье Образ жизни и его категории. Зависимость здоровья человека от образа жизни, экономические, социальные и психологические предпосылки образа жизни человека. Медицинские,

психологические и педагогические предпосылки здорового образа жизни человека. Долголетие. Здоровый образ жизни как основа долголетия.

Раздел 2. Рациональное питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни

Основы рационального питания: принципы энергетической сбалансированности, сбалансированного отношения основных пищевых веществ, рационального суточного рациона. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды в питании человека. Обмен веществ, болезни обмена веществ. Диета как лечение и дань моде. Профилактика болезней обмена веществ Физическая активность, виды, значения для здоровья. Гиподинамия. Типы физических упражнений, условия их проведения. Физическая культура и спорт: показания и противопоказания. Факторы закаливания, механизмы воздействия физических упражнений и закаливающих процедур на организм человека. Индивидуальные программы физических нагрузок и закаливания: принципы, значения для преодоления активности жизни.

Раздел 3. Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.

Основы психического здоровья: характеристики, факторы и методы укрепления. Стресс, понятие, стадии, виды. Способы быстрого снятия стресса. Методы повышения стрессоустойчивости. Влияние стресса на здоровье человека. Духовное и нравственное здоровье и нездоровье: характеристики, факторы.

Раздел 4. Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы

Вредные привычки: курение, переизбыток, однообразное питание, малоподвижность, употребление спиртных напитков – как факторы разрушающие здоровье человека. Механизмы вредного воздействия на организм, последствия. Вредные привычки и трудоспособность. Зависимость физического и психологического здоровья человека от вредных привычек. Курение как социальная проблема. Мотивация к жизни без вредных привычек. Алкоголизм, наркомания как социальные проблемы. Значение для личности, семьи, общества. Механизмы формирования зависимости. Типы наркотических веществ и их влияние на организм человека. Проблемы противодействия алкоголизму и наркомании в молодёжной среде. Влияние алкоголизма и наркомании на репродуктивную сферу человека. Медицинские, психологические аспекты воспитания антинаркотического поведения.

Раздел 5 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества

Понятие репродуктивного здоровья человека. Характеристики репродуктивного здоровья и репродуктивного поведения. Проблемы сохранения репродуктивного здоровья в современном мире. Планирование семьи: основы, принципы, проблемы.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/ п	Номер раздел а дисци плины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФ О	
1	2	3	3	5	6
1	1	2	-	-	Валеология - наука о здоровье Здоровье как научная и практическая категория. Здоровый образ жизни: принципы, факторы, предпосылки
2	2	2	-	-	Рациональное питание как составляющее

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	3	5	6
					здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни
3	3	2	-	-	Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.
4	4	4	-	-	Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы.
5	5	2	-	-	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
Итого:		12	-		

Практические занятия учебным планом не предусмотрены

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	-	-	Валеология - наука о здоровье. Здоровье как научная и практическая категория. Здоровый образ жизни: принципы, факторы, предпосылки	Подготовка к дискуссии
2	2	1	-	-	Рациональное питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни	Подготовка к дискуссии, доклада-презентации
3	3	1	-	-	Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.	Подготовка к дискуссии, доклада-презентации
4	4	2	-	-	Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы.	Подготовка к дискуссии, доклада-презентации

5	5	1	-	-	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Подготовка к дискуссии, доклада- презентации
Итого:		6+18		X	X	

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

– визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы у ЗФО не предусмотрены учебным планом

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблицах 8.1-8.2.

8 семестр

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
1 текущая аттестация		
1.1	Дискуссия	10
1.2	Тестирование по разделу 1-2	10
1.3	Презентация по разделу 1-2	10
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	30
2 текущая аттестация		
2.1	Дискуссия	10
2.2	Презентация по разделам 2-4	10
2.3	Тестирование по разделам 2-4	10
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	30
3 текущая аттестация		
3.1	Дискуссия	15
3.2	Тестирование по разделу 4-5	10
3.3	Эссе	15
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	40
	ВСЕГО	100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ЭБС «Издательства Лань»;
- ЭБС «Электронного издательства ЮРАЙТ»;

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ;
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»;
- ЭБС «IPRbooks»;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО УГТУ (г. Ухта);
- ЭБС «Проспект»;
- ЭБС «Консультант студент»,

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	Персональные компьютеры	Проектор, экран

11. Методические указания по организации СРС

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Метод. рек. к организации самостоятельной работы обучающихся всех направлений подготовки бакалавриата, всех форм обучения / сост. С.С. Ситёва; отв. редактор М.Л. Белоножко Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019– 32 с.

Приложение 1

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина Валеология

Код, направление подготовки: 37.03.02 «Конфликтология»

Направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	1	2	3	4	5	6
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	У-1. Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время	Не умеет эффективно организовывать и структурировать свое время	Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время, допуская ряд ошибок	Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время	Умеет в совершенстве эффективно организовывать и структурировать свое время
		У-2. Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач	Не умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач	Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач, допуская ряд ошибок	Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач	Умеет в совершенстве критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач
	УК-6.2 Выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, критически оценивает и	З-1. Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития	Не знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития	Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития, допуская ряд ошибок	Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития	Знает в совершенстве содержание и принципы самоорганизации саморазвития
		З-3. Знает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности	Не знает нает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности	Знает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности, допуская ряд ошибок	Знает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности	Знает в совершенстве современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности

переосмысливает накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексивирует профессиональную и социальную деятельность	У-1. Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз	Не умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз	Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз, допуская ряд ошибок	Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз	Умеет в совершенстве планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз
---	---	---	---	--	---

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать 31. социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Не знает социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
		Знать 32. методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует знание методов сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Уметь У1. использовать	Не умеет использовать	Умеет использовать	Умеет использовать	В совершенстве Умеет

	творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни , допуская значительные ошибки	творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни , допуская незначительные ошибки	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Уметь.У2. укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	Не умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека , формирования здорового образа и стиля жизни , допуская значительные ошибки	Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека , допуская незначительные ошибки	В совершенстве Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека
	Владеть В1. опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Не владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Недостаточно владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Достаточно владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием
УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной	Знать З3. принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Не знает принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности

профессиональной и другой деятельности	Знать З4. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Не знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует достаточные знания влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует исчерпывающие знания влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
	Уметь У3. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности, допуская значительные ошибки	Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности
	Владеть В2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Не владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Недостаточно владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Достаточно владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Валеология

Код, направление подготовки: 37.03.02 «Конфликтология»

Направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Психология здоровья : учебник для СПО [Текст] : Учебник / В. И. Петрушин. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан.col. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 431 с.	ЭР	25	100%	+
2	Физиология питания [Техт] : учебное пособие / А. Т. Васюкова. - Электрон.текстовые дан. - Москва : КноРус, 2018. - 236 с.	ЭР	25	100%	+

Заведующий кафедрой МиМУ  М.Л. Белоножка

Директор БИК



Д.Х. Каюкова