

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:43:04
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. Белоножко

« 30 » 05 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Валеология

Направление подготовки: 27.03.03 Системный анализ и управление

Направленность (профиль): Системный анализ и управление социальными и
экономическими процессами

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 27.05.2021г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, направленность: Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры маркетинга и муниципального управления

Протокол № 21 от 30.06.2021 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 Блока 1, формируемого участниками образовательных отношений, 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.

С

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

о
д
е
р
ж
а
н
и
е

д
и
с
ц
и
п
л
и
н
ы

«
В
а
л
е
о
л
о
г
и
я

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. 3.6.1. Знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития	УК-6. 3.6.1. Знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития
	УК-6. У.6.1. Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время.	УК-6. У.6.1. Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время.
	УК-6. В.6.1. Владеет навыками адекватного оценивания временных ресурсов и ограничений и эффективного использования этих ресурсов	УК-6. В.6.1. Владеет навыками адекватного оценивания временных ресурсов и ограничений и эффективного использования этих ресурсов
ПКС – 6 Способен к управлению эффективностью работы персонала	ПКС-6. 3.6.1. Знает основы управления эффективностью работы персонала	ПКС-6. 3.6.1. Знает основы управления эффективностью работы персонала
	ПКС-6. У.6.1. Умеет анализировать входные данные	ПКС-6. У.6.1. Умеет анализировать входные данные
	ПКС-6. В.6.1. Владеет навыками оценки работы персонала	ПКС-6. В.6.1. Владеет навыками оценки работы персонала

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часов

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
очная	4/8	22	12	-	83+27	Экзамен

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины.

очная форма обучения (ОФО)-8 семестр

Таблица 5.1.1

№ 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	5	3	-	15	23	УК-6.3.1 УК-6.У.1 УК-6. В.1 ПКС-6.3.6.1 ПКС-6.У.6.1 ПКС-В.3.6.1	Дискуссия, тестирование, доклад-презентация
2	2	Рациональное питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни	5	3	-	15	23	УК-6.3.1 УК-6.У.1 УК-6. В.1 ПКС-6.3.6.1 ПКС-6.У.6.1 ПКС-В.3.6.1	Дискуссия, тестирование, доклад-презентация
3	3	Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.	4	2		15	21	УК-6.3.1 УК-6.У.1 УК-6. В.1 ПКС-6.3.6.1 ПКС-6.У.6.1 ПКС-В.3.6.1	Дискуссия, тестирование, доклад-презентация
4	4	Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы.	4	2	-	14	20	УК-6.3.1 УК-6.У.1 УК-6. В.1 ПКС-6.3.6.1 ПКС-6.У.6.1 ПКС-В.3.6.1	Дискуссия, тестирование, доклад-презентация
5	5	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	4	2	-	14	20	УК-6.3.1 УК-6.У.1 УК-6. В.1 ПКС-6.3.6.1 ПКС-6.У.6.1 ПКС-В.3.6.1	Дискуссия, тестирование, эссе -

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, переедание, 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 раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	3	5	6
1	1	5	-	-	Валеология - наука о здоровье Здоровье как научная и практическая категория. Здоровый образ жизни: принципы, факторы, предпосылки
2	2	5	-	-	Рациональное питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни
3	3	4	-	-	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	4	-	-	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
Итого:		22	-		

Практические занятия Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	3	5	6
1	1	15	-	-	Валеология - наука о здоровье Здоровье как научная и практическая категория. Здоровый образ жизни: принципы, факторы, предпосылки
2	2	15	-	-	Рациональное питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни
3	3	15	-	-	Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.
4	4	14	-	-	Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы.
5	5	14	-	-	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
Итого:		83	-		

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

	Объем, час.	Тема	Вид СРС

№ п/п	Номер раздела дисциплины	ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
1	1	15	-	-	Валеология - наука о здоровье. Здоровье как научная и практическая категория. Здоровый образ жизни: принципы, факторы, предпосылки	Подготовка к дискуссии, тестированию
2	2	15	-	-	Рациональное питание как составляющее здорового образа жизни. Физическая активность и закаливание как элементы здорового образа жизни	Подготовка к дискуссии, доклада-презентации, тестированию
3	3	15	-	-	Основы психического здоровья человека: характеристики, факторы, методы укрепления.	Подготовка к дискуссии, доклада-презентации, тестированию
4	4	14	-	-	Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье человека. Алкоголизм и наркомания как социальные проблемы.	Подготовка к дискуссии, доклада-презентации, тестированию
5	5	14	-	-	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Подготовка к дискуссии, тестированию, эссе
Итого:		83		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 ВПО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГТУ (г. Ухта);
- ЭБС «Перспектив»;
- ЭБС «Консультант студент»,

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows 8

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

11.1. Методические указания по выполнению контрольных работ для обучающихся всех направлений бакалавриата, заочной формы обучения / сост. С.С. Ситёва; отв. редактор М.Л. Белоножко Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019– 24с.

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.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина Валеология

27.03.03 Системный анализ и управление

Направленность (профиль): Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
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. 3.6.1. Знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития	Не знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития	Знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития, допуская ряд ошибок	Знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития, допуская незначительные ошибки	В совершенстве знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития
	УК-6. У.6.1. 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, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет эффективно организовывать и структурировать свое время.
	УК-6. В.6.1. Владеет навыками адекватного оценивания временных ресурсов и ограничений и эффективно использован ия этих ресурсов	Не владеет навыками адекватного оценивания временных ресурсов и ограничений и эффективно использован ия этих ресурсов	Владеет навыками адекватного оценивания временных ресурсов и ограничений и эффективно использован ия этих ресурсов, допуская ряд ошибок	Владеет навыками адекватного оценивания временных ресурсов и ограничений и эффективно использован ия этих ресурсов, допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет навыками межличностной коммуникации между мужчинами и женщинами

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
ПКС – 6 Способен к управлению эффективностью работы персонала	ПКС-6. 3.6.1. Знает основы управления эффективностью работы персонала	Не знает основы управления эффективностью работы персонала	Знает основы управления эффективностью работы персонала, допуская ряд ошибок	Знает основы управления эффективностью работы персонала, допуская незначительные ошибки	В совершенстве знает основы управления эффективностью работы персонала
	ПКС-6. У.6.1. Умеет анализировать входные данные	Не умеет анализировать входные данные	Умеет анализировать входные данные, допуская ряд ошибок	Умеет анализировать входные данные допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет анализировать входные данные.
	ПКС-6. В.6.1. Владеет навыками оценки работы персонала	Не владеет навыками оценки работы персонала	Владеет навыками оценки работы персонала допуская ряд ошибок	Владеет навыками оценки работы персонала допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет навыками оценки работы персонала

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Валеология

Код, направление подготовки: 27.03.03 Системный анализ и управление

Направленность (профиль): Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную	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 [Text] : учебное пособие / А. Т. Васюкова. - Электрон.текстовые дан. - Москва : КноРус, 2018. - 236 с.	ЭР	25	100%	+

Заведующий кафедрой МиМУ
Белоножко

 М.Л.

Директор БИК _____


Д.Х. Каюкова