

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова**

Кафедра физиологии человека и животных

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета биологии и экологии



О.А. Маракаев  
«21» мая 2024 г.

**Рабочая программа**  
**«Валеология»**

Направление подготовки  
06.03.01 Биология

Направленность (профиль)  
«Биоинженерия и биотехнология»

Форма обучения  
очная

Программа одобрена  
на заседании кафедры  
протокол № 9 от «10» апреля 2024 года

Программа одобрена  
НМК факультета биологии и экологии  
протокол № 6 от «29» апреля 2024 года

Ярославль

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Валеология» – сформировать мотивацию на процесс развития и укрепления здоровья средствами здорового образа жизни; сформировать системные знания по научным основам здорового образа жизни.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Валеология» относится к обязательной части образовательной программы. Изучение ведется с учетом знаний студентов по таким дисциплинам, как «Физическая культура». Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и др.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

| Формируемая компетенция<br>(код и формулировка)  | Индикатор достижения компетенции<br>(код и формулировка)   | Перечень планируемых результатов обучения   |
|--|--|---|
| <b>Универсальные компетенции</b>   |  |   |
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | <b>УК-7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b><br>- основные факторы риска здоровью;<br>- основные принципы здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b><br>- давать грамотные рекомендации по здоровому образу жизни;<br>- вести пропаганду здорового образа жизни для изменения отношения человека к своему организму и здоровью.<br><b>Владеть навыками:</b><br>- ведения здорового образа жизни. |
| <b>Общепрофессиональные компетенции</b>  |  |   |
| <b>ОПК-2</b> Способен использовать знание принципов структурно-функциональной организации и физиологические, цитологические, биохимические, биофизические методы анализа для оценки и коррекции состояния живых объектов и мониторинга среды их обитания | <b>ОПК-2.3</b> Владеет:<br>- опытом применения экспериментальных методов для оценки состояния живых объектов.  | <b>Владеть навыками:</b><br>- определения функциональных резервов организма;<br>- оценки уровня здоровья и физической работоспособности.  |

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 акад. часа.

| № п/п | Темы (разделы) дисциплины, их содержание                                   | Семестр | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах) |              |              |              |                          |                        | Формы текущего контроля успеваемости<br>Форма промежуточной аттестации<br><br>Формы ЭО и ДОТ |
|-------|--|---------|---|--------------|--------------|--------------|--------------------------|------------------------|--|
|       |  |         | Контактная работа   |              |              |              |                          |                        |  |
|       |  |         | лекции  | практические | лабораторные | консультации | аттестационные испытания | самостоятельная работа |  |
| 1     | Введение в валеологию  | 3       | 2   | 2            |              |              |                          | 2                      | Устный опрос   |
| 2     | Методы исследования в валеологии   | 3       |   | 2            |              |              |                          | 2                      | Устный опрос   |
| 3     | Факторы обеспечения здоровья   | 3       | 2   | 2            |              | 1            |                          | 2                      | Устный опрос   |
|       | <i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>  |         |   |              |              |              |                          | 2                      | <i>Тест<br/>ЭУК в LMS Moodle</i>   |
| 4     | Здоровый образ жизни   | 3       | 4   | 2            |              | 1            |                          | 2                      | Устный опрос, рефераты   |
| 5     | Питание как фактор сохранения здоровья                                     | 3       | 2   | 2            |              | 1            |                          | 5                      | Устный опрос   |
|       | <i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>  |         |   |              |              |              |                          | 2                      | <i>Задание для самостоятельной работы</i>  |
| 6     | Влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма человека | 3       | 2   | 2            |              | 1            |                          | 4                      | Устный опрос, рефераты   |
| 7     | Оценка психофизиологического состояния человека.                           | 3       | 2   | 2            |              | 1            |                          | 2                      | Устный опрос, рефераты   |
| 8     | Вредные привычки и здоровье  | 3       | 2   | 2            |              | 1            |                          | 2                      | Рефераты   |
|       |  | 3       |   |              |              |              | 0,3                      | 12,7                   | Зачет  |
|       | <b>Всего</b>   |         | <b>16</b>   | <b>16</b>    |              | <b>6</b>     | <b>0,3</b>               | <b>33,7</b>            |  |
|       | <i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>  |         |   |              |              |              |                          | 4                      |  |

Содержание разделов дисциплины:

##### 1. Введение в валеологию.

Предмет, объект и задачи валеологии. История становления валеологии как науки. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. Методологические основы валеологии. Оздоровительные доктрины мира.

##### 2. Методы исследования в валеологии.

Общая характеристика методов, используемых в валеологии. Классификация методов. Методы диагностики здоровья. Методы гигиенических исследований. Методы самооценки

физического здоровья. Оценка психофизиологического состояния человека. Методы оздоровления организма.

### **3. Факторы обеспечения здоровья.**

Понятие здоровья. Компоненты и показатели индивидуального здоровья. Уровни здоровья. Группы здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Медицинское обеспечение здоровья. Образ жизни и его компоненты.

### **4. Здоровый образ жизни.**

Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика. Принципы здорового образа жизни. Принцип ответственности за свое здоровье. Принцип комплексности. Принцип индивидуализации. Принцип умеренности. Принцип рациональной организации своей жизнедеятельности. Принцип валеологического образования. Основы формирования здорового образа жизни. Варианты перехода к здоровой жизнедеятельности. Оценка эффективности здорового образа жизни. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.

### **5. Питание как фактор сохранения здоровья.**

Виды питания. Функции пищи. Основные недостатки питания населения России. Безопасность пищевых продуктов. Принципы рационального питания. «Пирамида» здорового питания. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Характеристика пищевых веществ (нутриентов): белков, жиров углеводов. Витамины: классификация, физиологическое значение. Последствия гипо- и гипервитаминоза. Минеральные вещества и их роль в жизнедеятельности организма. Пищевые волокна и их роль в питании.

### **6. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма человека.**

Роль двигательной активности в биологической эволюции. Физическая культура: общие эффекты и принципы. Характеристика основных форм оздоровительной культуры. Понятие о гиподинамии и ее влияние на здоровье человека. Роль двигательной активности в реализации индивидуальной генетической программы. Понятие о двигательном навыке. Роль физической культуры в оздоровлении организма. Влияние физической культуры на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат. Влияние физической культуры на ЦНС.

### **7. Оценка психофизиологического состояния человека.**

Понятие стресса и его виды. Фазы и механизм развития стресса. Последствия деструктивного стресса. Способы преодоления стресса.

### **8. Вредные привычки и здоровье.**

Физико-химический механизм курения. Болезни, связанные с курением. Основные причины употребления алкоголя: социальные, биологические, психологические. Модель заболевания. Алкоголизм и его проявления. Влияние на внутренние органы и ЦНС. Причины наркомании, механизм действия наркотиков. Последствия приема наркотиков.

## **5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

**Классическая (традиционная) лекция с элементами лекции-беседы** – последовательное изложение материала, осуществляемое преимущественно в виде монолога преподавателя. Элементы лекции-беседы обеспечивают контакт преподавателя с аудиторией, что позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным темам дисциплины, активно вовлекать их в учебный процесс, контролировать темп изложения учебного материала в зависимости от уровня его восприятия.

**Семинарское занятие** – форма обсуждения научной проблемы. Проводится в комбинированной форме, сочетающей разработку вопросов, обсуждение докладов и сообщений.

**Консультации** – вид учебных занятий, являющийся одной из форм контроля самостоятельной работы студентов. На консультациях по просьбе студентов рассматриваются наиболее сложные моменты при освоении материала дисциплины, преподаватель отвечает на вопросы студентов, которые возникают у них в процессе самостоятельной работы.

В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии:

**Электронный учебный курс «Валеология» в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ**, в котором представлена следующая информация:

- задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;
- тексты лекций и презентации к ним по отдельным темам дисциплины;
- правила прохождения промежуточной аттестации по дисциплине;
- список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;
- информация о форме и времени проведения консультаций по дисциплине в режиме онлайн;
- осуществляется проведение отдельных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов;
- посредством форума осуществляется синхронное и (или) асинхронное взаимодействие между обучающимися и преподавателем в рамках изучения дисциплины.

## **6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

- операционные системы семейства Microsoft Windows;
- программы Microsoft Office;
- программа Adobe Acrobat Reader;
- браузеры Mozilla Firefox, Google Chrome.

## **7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

1. Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT»  
[http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)
2. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ  
[http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины**

### **а) основная литература**

1. Вайнер Э.Н. Валеология. - М.: Флинта: Наука, 2005 - 414 с.
2. Лебедев В.Г. Валеология: текст лекций. - Ярославль: ЯрГУ, 2008.  
<http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20080305.pdf>

### **б) дополнительная литература**

1. Лебедев В.Г. Валеология: практическое руководство. - Ярославль: ЯрГУ, 2008. - 72 с.  
<http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20080330.pdf>

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;
- учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров);
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ЯрГУ.

Автор:

Зав. кафедрой  
физиологии человека и животных, д.б.н.

 Н.Н. Тятенкова

**Приложение №1 к рабочей программе дисциплины  
«Валеология»**

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации студентов  
по дисциплине**

**1. Типовые контрольные задания и иные материалы,  
используемые в процессе текущего контроля успеваемости**

**1.1 Контрольные задания и иные материалы,  
используемые в процессе текущей аттестации**

**Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям**

**Тема: Введение в валеологию**

1. Определение валеологии.
2. Предмет, объект, цель и задачи валеологии.
3. Взаимосвязь валеологии с другими науками.
4. Цель и задачи валеологического обучения и воспитания.

**Тема: Методы исследования в валеологии**

1. Общая характеристика методов исследования в валеологии
2. Классификация валеологических методов.
  1. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья.
  2. Понятие конституции.
  3. Классификация конституции человека.
  4. Методы оценки морфофункциональной конституции.
  5. Биоритмологическая конституция.
  6. Особенности психофизиологической конституции человека.

**Тема: Факторы обеспечения здоровья**

1. Понятие «здоровье».
2. Компоненты индивидуального здоровья.
3. Показатели индивидуального здоровья.
4. Уровни здоровья. Группы здоровья.
5. Общая характеристика факторов, влияющих на здоровье человека.

**Тема: Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья**

1. Виды питания. Функции пищи.
2. Принципы рационального питания.
3. Болезни неправильного питания.
4. Белки и их значение в питании человека.
5. Жиры и их значение в питании человека.
6. Углеводы и их значение в питании человека.
7. Классификация витаминов, их роль в жизнедеятельности организма.
8. Признаки витаминной недостаточности.
9. Физиологическое значение минеральных элементов.
10. Пищевые волокна и их роль в пищеварении.

## **Тема: Оценка психофизиологического состояния человека**

1. Понятие стресса и его виды.
2. Фазы и механизм развития стресса.
3. Последствия деструктивного стресса.
4. Способы преодоления стресса.

### Правила выставления оценки по результатам устного опроса

«Отлично» выставляется за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа содержания лекции, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов.

«Хорошо» выставляется за полный ответ на поставленный вопрос в объеме лекции, с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими положительными ответами на наводящие вопросы преподавателя.

«Удовлетворительно» выставляется за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов.

«Неудовлетворительно» выставляется за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы, или обучающийся отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

### **Темы рефератов**

1. Оздоровительные доктрины мира.
2. Представления о здоровье в разных культурах.
3. Здоровье и наследственность.
4. Конституция как прогностический фактор здоровья.
5. Типы конституции человека и методы оценки.
6. Климат и здоровье.
7. Болезни цивилизации: избыток веса, атеросклероз, гипертоническая болезнь.
8. Здоровье и профессиональная деятельность.
9. Здоровье и образ жизни.
10. Стресс как фактор риска.
11. Вредные привычки и здоровье (курение).
12. Спорт и здоровье.

### Правила выставления оценки за реферат

Оценка «отлично»: выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо»: основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно»: имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно»: тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

**Тесты для проверки уровня теоретической подготовки (примерные вопросы):**  
(тест проводится в ЭУК «Валеология» в LMS Moodle)

1. Валеология - это
  - а) наука о недрах земли;
  - б) наука о здоровье человека;**
  - в) наука о питании;
  - г) наука о режиме дня человека
2. Здоровье человека на 50% зависит от:
  - а) наследственности;
  - б) образа жизни;**
  - в) медицины;
  - г) внешней среды
3. Уровни здоровья:
  - а) общественное, групповое, индивидуальное;**
  - б) общественное, групповое, общемировое;
  - в) групповое, индивидуальное, собственное;
  - г) групповое, индивидуальное, собственное

Правила выставления оценки за тест:

- «отлично» выставляется при количестве правильных ответов от 80 до 100%;
- «хорошо» выставляется при количестве правильных ответов от 60 до 79%;
- «удовлетворительно» выставляется при количестве правильных ответов от 40 до 59%;
- «неудовлетворительно» выставляется при количестве правильных ответов 39% и менее.

**Задание для самостоятельной работы**

по теме «Питание как фактор сохранения здоровья»

В течение 7 дней необходимо вести дневник питания по прилагаемой форме. Регистрировать качественные и количественные показатели потребленной пищи, время и частоту приема пищи.

Результаты самостоятельной работы оформляются в виде протокола и прикрепляются в соответствующей теме ЭУК «Экология человека» в LMS Moodle.

Правила выставления оценки по результатам самостоятельной работы:

- 9-10 баллов соответствует оценке «отлично»;
- 7-8 баллов – оценке «хорошо»;
- 5-6 баллов – оценке «удовлетворительно»;
- 4 и менее балла – оценке «неудовлетворительно».

Фонды оценочных средств по дисциплине предусматривают проверку индикаторов достижения компетенций.

**2. Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации**

**Список вопросов к зачету**

1. Предмет, объект, цель и задачи валеологии. Методологические основы валеологии.
2. Место валеологии в системе наук.
3. История становления валеологии как науки.
4. Основные направления валеологии и их характеристика.
5. Цель и задачи валеологического воспитания. Здоровьесберегающие принципы обучения.
6. Понятие «здоровье». Компоненты индивидуального здоровья.

7. Показатели и признаки индивидуального здоровья.
8. Уровни здоровья. Группы здоровья.
9. Общая характеристика факторов, влияющих на здоровье человека.
10. Конституция как прогностический фактор здоровья.
11. Пол как критерий прогноза здоровья.
12. Образ жизни и его компоненты.
13. Общая характеристика составляющих здорового образа жизни.
14. Принципы здорового образа жизни.
15. Основы формирования здорового образа жизни.
16. Виды питания. Функции пищи.
17. Белки и их значение в питании человека.
18. Жиры и их значение в питании человека.
19. Углеводы и их значение в питании человека.
20. Физиологическая роль витаминов.
21. Принципы рационального питания.
22. Болезни неправильного питания.
23. Классификация витаминов и их роль в жизнедеятельности организма.
24. Признаки витаминной недостаточности.
25. Физиологическое значение минеральных элементов.
26. Пищевые волокна и их роль в пищеварении.
27. Физическая культура: общие эффекты и принципы.
28. Характеристика основных форм оздоровительной культуры.
29. Влияние физических нагрузок на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
30. Физико-химический механизм курения. Болезни, связанные с курением.
31. Причины наркомании, механизм действия наркотиков.
32. Алкоголь и его влияние на организм человека.
33. Понятие стресса и его виды.
34. Фазы и механизм развития стресса.

#### Оценка устного ответа на зачете

Устный ответ на зачете оценивается по 2 балльной системе. Отметка «зачтено» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы к зачету, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную для решения;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе и собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Отметка «незачтено» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части дисциплины;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

## Приложение №2 к рабочей программе дисциплины «Валеология»

### Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Изложение учебного материала по дисциплине «Валеология» предусмотрено в основном на лекциях. Закрепление теоретического материала происходит на практических (семинарских) занятиях.

Задания для самостоятельной работы формулируются на лекциях и практических занятиях. В качестве заданий для самостоятельной работы дома студентам предлагаются ситуационные задачи, подготовка рефератов и проектов. Полный список заданий для самостоятельной работы по темам дисциплины приведен в ЭУК в LMS Moodle «Валеология».

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой и рекомендуемой литературой. Основной формой самостоятельной работы студента является изучение конспекта лекций, их дополнение рекомендованной литературой.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, занятия проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Полезно до начала работы составить краткий план решения проблемы (задачи). Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

Изучения дисциплины завершается сдачей зачета. На зачете проверяются умения и навыки студентов при работе с оборудованием и уровень знаний по теоретическому материалу. Зачет принимается по билетам, каждый из которых включает в себя два теоретических вопроса и одно практическое задание.