

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Родин Олег Федорович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 23.05.2025 12:45:03
Уникальный программный идентификатор:
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет естествознания, математики и информатики
Кафедра естественных наук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.04.02 «ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ»**

Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль программы	Биология
Автор (ы)	О. В. Полявина, к. биол. н., доцент

Одобрена на заседании кафедры естественных наук. Протокол от 13 февраля 2025 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией факультета естествознания, математики и информатики. Протокол от 18 февраля 2025 г. № 4.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование у студентов знания о механизмах функционирования систем органов и организма в целом, опираясь на основы физиологии.

Задачи:

1. Сформировать представление о живом организме, как целостной саморегулирующейся системе.
2. Рассмотреть особенности функционирования ряда систем органов, опираясь на знания основных принципов физиологии.
3. Овладеть навыками постановки эксперимента по изучению физиологических функций организма.
4. Сформировать системные знания по научным основам здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Основы валеологии» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Биология». Дисциплина Б1.В.ДВ.04.02 «Валеология» включена в Блок Б.1 «Дисциплины (модули)» и является составной частью раздела «Дисциплины (модули) по выбору 4». Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре естественных наук.

Данная дисциплина опирается на знания, полученные студентами в первом семестре четвертого курса на дисциплине «Физиология человека и животных», а также на базовые знания по гистологии и анатомии.

Отличительная особенность данной дисциплины – умение объяснить все процессы, протекающие в организме человека с физиологической точки зрения, что позволит грамотно относиться и к своему здоровью, и к здоровью учащихся как при проведении уроков, так и во внеурочной деятельности.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	Знает особенности системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.
		Умеет использовать системное и критическое мышление, аргументированно формировать собственное суждение и делать оценку информации, принимать обоснованное решение.
		Владеет навыками использования системного и критического мышления, аргументированного формирования собственного суждения и оценки информации, принятия обоснованного решения.
	УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	Знает логические формы и процедуры, способы рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.
		Умеет применять логические формы и

		<p>процедуры, осуществлять рефлексивный анализ собственной и чужой мыслительной деятельности.</p> <p>Владеет применения логических форм и процедуры, осуществления рефлексивного анализа собственной и чужой мыслительной деятельности.</p>
	УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.	<p>Знает способы анализа источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.</p> <p>Умеет анализировать источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.</p> <p>Владеет способами анализа источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.</p>
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.	ПК-1.1. Знает: структуру, состав и дидактические единицы предметной области (биология).	<p>Знает морфологию анатомических структур и особенности их функционирования в различные возрастные периоды; основные физиологические особенности жизнедеятельности организма на разных этапах онтогенеза в условиях покоя и при взаимодействии с окружающей средой; механизмы адаптации к условиям среды; правила и приемы организации здорового образа жизни.</p> <p>Умеет использовать анатомические знания при изучении физиологии процессов, а также в практической деятельности; использовать полученные знания для успешного освоения практических навыков безопасной жизнедеятельности.</p> <p>Владеет навыками измерения основных физиологических показателей (пульс, артериальное давление и др.); использовать полученные знания в жизненных ситуациях и в практической деятельности школьного учителя.</p>
	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	<p>Знает современные достижения в области физиологии человека и организации здорового образа жизни, место учебной дисциплины в структуре программы учебного предмета «Биология».</p> <p>Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО</p> <p>Владеет методикой отбора учебного содержания предмета «Биология» для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО</p>

	<p>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</p>	<p>Знает формы учебных занятий, методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</p>
<p>ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов</p>	<p>ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)</p>	<p>Умеет разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>
	<p>ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании биологии, в учебной и во внеурочной деятельности</p>	<p>Владеет методикой разработки различных форм учебных занятий, применения методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных.</p>
	<p>ПК-3.3. Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения</p>	<p>Знает способы интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).</p>
		<p>Умеет применять полученные при изучении молекулярной биологии знания при освоении других дисциплин предметно-содержательного и биологического модулей и для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.);</p>
		<p>Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)</p>
		<p>Знает образовательный потенциал социокультурной среды Уральского региона в преподавании биологии, в учебной и во внеурочной деятельности.</p>
		<p>Умеет использовать образовательный потенциал социокультурной среды Уральского региона в преподавании биологии, в учебной и во внеурочной деятельности</p>
		<p>Владеет навыками использования образовательного потенциала социокультурной среды Уральского региона в преподавании биологии, в учебной и во внеурочной деятельности</p>
		<p>Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.</p>
		<p>Умеет использовать психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.</p>

		Владеет навыками создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения
--	--	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (180 часов), семестр изучения – 1, их распределение по видам работ представлено в таблице.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
	1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	20
Лекции	2
Практические занятия	4
Самостоятельная работа	98
Подготовка к зачету в 1 семестре	4

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		Лекции	Практич. занятия	Лабор. занятия			
Тема 1. Здоровье и качество жизни. Рост и развитие	6	2	-	-	4	Тест	Вопросы к зачету
Тема 2. Здоровье детей	40	-	2	-	38	Обсуждение выполнения задания на практическом занятии	
Тема 3. Зрелый возраст	40	-	2	-	38	Обсуждение выполнения задания на практическом занятии	
Тема 4. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста	18	-	-	-	18	Обсуждение выполнения задания на практическом занятии	
Подготовка и сдача зачета	4	-	-	-	4		
Всего по дисциплине	108	2	4		98		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Здоровье и качество жизни. Рост и развитие.

Понятия: «здоровье», «образ жизни», «качество жизни». Понятие о группах здоровья. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью. Центр здоровья. Школа здоровья.

Основные показатели оценки здоровья. Демографическая ситуация в мире, России, регионе.

Понятия: «потребности человека», «возраст», «возрастные периоды», «хронологический возраст», «биологический возраст» и «юридический возраст». Основные потребности человека в разные возрастные периоды.

Понятия: «рост» и «развитие». Факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие. Основные закономерности роста и развития человека.

Характеристика роста и развития в разные возрастные периоды. Особенности сбора информации в разные возрастные периоды человека.

Тема 2. Здоровье детей

Внутриутробный период и период новорожденности: закономерности роста и развития человека во внутриутробном периоде. Факторы, влияющие на здоровье плода.

Период новорожденности (неонатальный), его характеристика. Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка. Признаки доношенности новорожденного ребенка. Адаптация детей к условиям внеутробной жизни.

Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка грудного возраста. Оценка нервно-психического развития ребенка грудного возраста. Основные универсальные потребности ребенка периода младенчества и способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Факторы, создающие опасную окружающую среду.

Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста. Универсальные потребности ребенка преддошкольного и дошкольного возраста и способы их удовлетворения, возможные проблемы. Физическое, нервно-психическое и социальное развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста.

Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка младшего школьного возраста. Универсальные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Принципы создания безопасной окружающей среды для детей младшего школьного возраста. Значение физического воспитания для здоровья ребенка. Факторы риска и безопасности

Анатомо-физиологические особенности органов и систем ребенка старшего школьного возраста. Физическое, половое, нервно-психическое и социальное развитие. Универсальные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Значение физического воспитания для здоровья ребенка подросткового возраста. Факторы риска и безопасности. Психологические проблемы перехода от детской к взрослой жизни. Помощь подростку и его родителям в ситуациях повышенного риска (депрессивные состояния, суицидальные попытки, повышенная сексуальная активность, пристрастие к вредным привычкам, беременность). Консультирование подростков по вопросам профилактики курения, злоупотребления алкоголем, токсикомании и наркомании

Тема 3. Зрелый возраст.

Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека юношеского возраста. Основные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы

Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности и различия мужчин и женщин зрелого возраста. Универсальные потребности человека зрелого возраста, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Строение и функции

женских половых органов. Строение и функции мужских половых органов, понятие о сперматогенезе, потенции, фертильности.

Понятие семьи. Типы, этапы жизненного цикла, основные функции семьи. Современные тенденции развития семьи в России и в мире. Характеристика основных функций семьи. Права членов семьи. Значение семьи в жизни человека.

Оплодотворение и развитие плодного яйца. Понятие об онтогенезе, периоды внутриутробного развития (эмбриональный и плодный). Критические периоды внутриутробной жизни человека, возможность нарушения потребностей плода в эти периоды. Влияние вредных факторов окружающей среды на развитие плода.

Физиологическое течение беременности. Основные проблемы периода беременности.

Продолжительность физиологической беременности и основные изменения, происходящие в организме беременной; значение этих изменений для нормального развития плода и подготовки к родам. Физиологическая сущность послеродового периода.

Основные изменения, происходящие в организме женщины, происходящие в послеродовом периоде. Психологические проблемы, возникающие в семье при появлении новорожденного, связанные с отцовством, материнством, изменением ролей в семье.

Тема 4. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста.

Понятие о геронтологии. Актуальность геронтологии на современном этапе развития общества. Старение как закономерный этап жизнедеятельности человека. Место человека преклонного возраста в современном обществе. Отношение к пожилым людям как важный показатель нравственного состояния общества. Виды, теории и механизмы старения. Характеристика процесса старения. Образ жизни, его влияние на процессы старения. Влияние неблагоприятной экологической обстановки на интенсивность и выраженность процессов старения.

Анатомо-физиологические изменения в пожилом и старческом возрасте: особенности дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой, нейроэндокринной систем, системы крови, опорно-двигательного аппарата, органов чувств, кожи. Возрастные изменения личности пожилого человека и его эмоциональной жизни.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. — 11-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-89349-329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198114> (дата обращения: 24.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ершов, Ю. А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561285> (дата обращения: 24.02.2025).

3. Зарицкая, В. В. Основные вопросы безопасности жизнедеятельности человека : учебное пособие / В. В. Зарицкая, И. В. Борозда. — Благовещенск : Амурская ГМА Минздрава России, 2024. — 147 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447479> (дата обращения: 24.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 176 с. —

ISBN 978-5-507-49537-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422531> (дата обращения: 24.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Одегов, Ю. Г. Эргономика : учебник и практикум для вузов / Ю. Г. Одегов, М. Н. Кулапов, В. Н. Сидорова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8258-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561169> (дата обращения: 24.02.2025).

6. Основы психологии и валеологии : учебное пособие / составители Е. Б. Акинина, Е. А. Винарчик. — Владимир : ВлГУ, 2023. — 168 с. — ISBN 978-5-9984-1559-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/434294> (дата обращения: 24.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Тюмасева, З. И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования) : учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова. — Москва : Проспект, 2023. — 158 с. — ISBN 978-5-6049287-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/371510> (дата обращения: 24.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. [Гайворонский И. В.](#) Анатомия и физиология человека [Текст] : учебник / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. - 8-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013.- 495 с.е.нее профессиональное образование. Здравоохранение (Здравоохранение). - Библиогр.: с. 492.

2. [Гуминский А. А.](#) Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии [Текст] : [учеб. пос. для биол. спец. пед. ин-тов] / А. А. Гуминский, Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. - Москва: Просвещение, 1990. - 239 с.

3. [Коробков А. В.](#) Атлас по нормальной физиологии [Текст] : [пос. для студ. мед. и биол. спец. вузов] / А. В. Коробков, С. А. Чеснокова ; Под ред. Н. А. Агаджаняна. - Москва: Высшая школа, 1987. - 351 с.

4. Кузнецов В. И. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.И. Кузнецов, А.А. Семенович, В.А. Переверзев. — Электрон. дан. — Минск : Новое знание, 2015. — 560 с.

5. [Курепина М. М.](#) Анатомия человека [Текст]: [Для студ. биол. спец. пед. вузов] / М. М. Курепина, А. П. Ожигова, А. А. Никитина. - Москва: ВЛАДОС, 2002 (2003). - 383 с.

6. Мисун Л.В., Белехова Л.Д., Миклуш Т.А., Ковалева О.А. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: практикум. В двух частях. Минск: БГАТУ, 2009. с. 128.

7. Мустафина И. Г. Практикум по анатомии и физиологии человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан. — Санкт-Петербург: Лань, 2017. — 388 с.

8. Нормальная физиология [Текст]: учебник : [для вузов по группе специальностей "Здравоохранение"] / [Л. З. Тель и др.] ; под ред. Л. З. Теля, Н. А. Агаджаняна. - Москва: Литтерра, 2015. - 831 с.

9. Общий курс физиологии человека и животных [Текст] : в 2-х книгах; [учеб. для биол. и мед спец. вузов] / под ред. А. Д. Ноздрачева, [А. Д. Ноздрачев, Ю. И. Баженов, И. А. Баранникова]. - Москва: Высшая школа, 1991.

10. [Рохлов В. С.](#) Практикум по анатомии и физиологии человека [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В. С. Рохлов, В. И. Сивоглазов. - Москва: Академия, 1999. - 157 с.

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного и лабораторного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

Оборудование для проведения лабораторных занятий: химическая посуда, спирометр, тонометры, молоточки, камертоны, таблицы для проверки зрения, секундомеры, силометры, микроскопы, камеры Горяева, пипетки Соли, целоклоны для определения групп крови, постоянные препараты с окрашенными лейкоцитами и т.д..

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал (наборы муляжей – кости и внутренние органы).