



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИОЛОГИИ

Утверждено  
на заседании кафедры социальной работы  
протокол № 11 от «14» июня 2022 г.  
Заведующий кафедрой

 / Абрарова З.Ф.

Согласовано:  
Председатель УМК факультета философии  
и социологии

 / Хайруллин Р.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Основы валеологии

Дисциплины по выбору


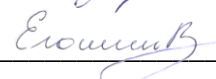
**программа бакалавриата**

Направление подготовки  
39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) подготовки

Социальная работа в системе социальной защиты

Квалификация  
бакалавр

Разработчик (составитель) доцент, канд. филос. наук, доцент	 / Абрарова З.Ф.
Ассистент	 / Егошин В.И.


Для приема 2022 г.

Уфа 2022 г.

Составитель/составители: Абрарова З.Ф., Егошин В.И.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социальной работы, протокол от «14» июня 2022 г. протокол №11.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ Абрарова З.Ф.

### Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)
4. Фонд оценочных средств по дисциплине
  - 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.
  - 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
  - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
  - 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций <sup>1</sup> (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Межкультурное взаимодействие	УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	ИУК 5.1. Знает: основные категории философии, основы межкультурной коммуникации, закономерности исторического развития России в мировом историкокультурном, религиознофилософском и этикоэстетическом контексте; воспринимает Российскую Федерацию как государство с исторически сложившимся разнообразным этническим и религиозным составом населения и региональной спецификой	Знать: закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте.
		ИУК-5.2. Умеет: анализировать социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений	Уметь: понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах
		ИУК-5.3. Владеет: навыками конструктивного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции; сознательного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого,	Владеть: 1) методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. 2) навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.

<sup>1</sup> Указывается только для УК и ОПК (при наличии).

		общественного и личностного характера; демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям своего Отечества	
--	--	--	--

### **1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Основы валеологии» относится к базовой части.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре.

Целью дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных компетенций в области социального здоровья.

### **2. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

### **3. Фонд оценочных средств по дисциплине**

**4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание**

**критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и формулировка компетенции: УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ИУК 5.1. Знает: основные категории философии, основы межкультурной коммуникации, закономерности исторического развития России в мировом историкокультурном, религиознофилософском и эстетическом контексте; воспринимает Российскую Федерацию как государство с исторически сложившимся разнообразным этническим и религиозным составом населения и региональной спецификой	Знать: закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте.	Не знает закономерностей и особенностей социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте.	Знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте.
ИУК-5.2. Умеет: анализировать социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных	Уметь: понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Не умеет воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Умеет анализировать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

<p>философских, религиозных и этических учений</p>			
<p>ИУК-5.3. Владеет: навыками конструктивно о взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции; сознательного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям своего Отечества</p>	<p>Владеть: 1) методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. 2) навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.</p>	<p>Не владеет методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. 2) навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.</p>	<p>Владеет методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. 2) навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.</p>

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Оценочные средства</b>
ИУК 5.1. Знает: основные категории философии, основы межкультурной коммуникации, закономерности исторического развития России в мировом историкокультурном, религиознофилософском и этикоэстетическом контексте; воспринимает Российскую Федерацию как государство с исторически сложившимся разнообразным этническим и религиозным составом населения и региональной спецификой	Знать: закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте.	устный опрос, реферат
ИУК-5.2. Умеет: анализировать социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений	Уметь: понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	устный опрос, реферат
ИУК-5.3. Владеет: навыками конструктивного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции; сознательного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям своего Отечества	Владеть: 1) методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. 2) навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.	устный опрос, реферат

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения



модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане для дисциплины, формой итогового контроля которой является зачет.

При очной форме обучения в результате оценивания выставляются баллы за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Итоговый рейтинг успеваемости студентов складывается из суммы баллов, набранных студентом за всю работу в течение семестра (включая итоговый контроль).

Шкалы оценивания для очной формы обучения (зачёт):

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов);

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При заочной форме обучения в результате оценивания выставляется оценка за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в содержании рабочей программы.

Шкала оценивания для заочной формы обучения (зачёт): «зачтено»; «не зачтено».

**Рейтинг – план дисциплины (при необходимости)**

Основы валеологии

направление/специальность 39.03.02 Социальная работа  
курс 2, семестр 3

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. Аудиторная работа	5	4	0	20
2. Доклад	5	1		5
<b>Рубежный контроль</b>				
1. Тестовый контроль	25	1		25
<b>Модуль 2</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. Аудиторная работа	5	4	0	20
2. Доклад	5	1	0	5
<b>Рубежный контроль</b>				
1. Тестовый контроль	25	1	0	25
<b>Поощрительные баллы</b>				
Более 5 выступлений на занятиях				<b>10</b>
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение лекционных занятий			<b>0</b>	<b>-6</b>
2. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет				

## Планы семинарских занятий

### Вопросы к семинарским занятиям

1. Формирование общественного и индивидуального здоровья.
2. Биологические и социокультурные факторы, влияющие на здоровье общества.
3. Социальная и клиническая медицина: взаимосвязь, взаимоотношение и взаимообусловленность.
4. Социальное здоровье и социальное благополучие.
5. Здоровый образ жизни в формировании социального здоровья населения.
6. Здоровье общества как социокультурное явление.
7. Гуманитарная экспертиза в формировании здоровья населения.
8. Качество жизни и духовное здоровье личности.
9. Теоретические проблемы формирования валеологической культуры.
10. Состояние здоровья школьников, студентов и динамика их физического развития.
11. Пути совершенствования вузовской системы лечебно-оздоровительной работы студентов.
12. Социокультурный потенциал физической культуры в валеологическом воспитании личности.
13. Социально-биологические и экологические проблемы человека.
14. Культура здоровья как социокультурный феномен.
15. Демографические факторы здоровья.
16. Человеческая телесность в социокультурном измерении.
17. Реформы и здоровье населения.
18. Влияние социальных и медико-демографических факторов на уровень рождаемости и смертности.
19. Формирование культуры личности в сфере физической культуры.
20. Здоровье как глобальная проблема выживания биосоциального вида.
21. Здоровье как социальная проблема.
22. Информационная экология и здоровье человека в современной России.
23. Социально-философские вопросы биосоциальной природы человека.
24. Здоровый образ жизни: социально-философские и медико-биологические проблемы.
25. Валеологические проблемы человека в системе образования.
26. Экология человека и проблемы социально-трудового потенциала населения.
27. Социокультурный потенциал физической культуры и спорта в воспроизводстве духовного и социального здоровья современного человека.
28. Духовно-исторические предпосылки системного кризиса здоровья человека.
29. Здоровье с точки зрения социальной экологии.
30. Концептуальный подход к проблеме культуры здоровья.
31. Роль человеческого разума в формировании общественного здоровья.
32. ЗОЖ как условие гармонизации социобиотического потенциала человека.
33. ЗОЖ: сущность и критерии.
34. Социальные условия и факторы формирования ЗОЖ.
35. Тенденции в динамике заболеваемости населения России.
  36. Возрастная динамика заболеваемости детей и молодежи.
  37. Структура заболеваемости населения.
38. Роль образа жизни и уровня культуры здоровья в состоянии заболеваемости населения.
  39. Причины отрицательной динамики уровня здоровья населения Российской Федерации.
40. Особенности и структура заболеваемости в своем регионе.

Семинар 1. Введение в валеологию.

Правовые, социально-экономические, образовательно - воспитательные, семейные, медицинские, культурологические, юридические, экологические, личностные задачи государства по обеспечению здоровья населения.

Семинар 2. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни.

Признаки, по которым следует оценивать здоровье: физическое развитие, резервные возможности, уровень иммунной защиты, наличие хронических, врождённых заболеваний или дефектов развития.

Семинар 3. Индивидуальные особенности человека.

Биоритмическая и психофизиологическая характеристика человека. Репродукция и сохранение вида.

Семинар 4. Двигательная активность и здоровье.

Влияние физических упражнений на сердечно - сосудистую систему, ЦНС, опорно - Двигательный аппарат. Принципы физической тренировки: сознательность, активность, систематичность, последовательность, комплексность. Обратимость тренировочных эффектов. Возрастные особенности двигательной активности (новорожденные, дети первого года жизни, дошкольники, школьники разных возрастов, взрослые). Физиологические принципы закаливания.

Семинар 5. Психологические основы здоровья.

Психические нагрузки. Адаптация к стрессу. Оздоровляющий психический эффект: дыхательная психотехника и телесная психотерапия, психоэкология коллективов. Духовность, как основа здорового образа жизни. Аутотренинг. Средства психотренинга.

Семинар 6. Основы рационального питания.

Производство современных продуктов питания: консерванты, антиокислители, загустители, регуляторы влажности, подсластители, красители, стабилизаторы, разрыхлители и другие факторы виртуального питания. Манипулированная питательность. Пищевые добавки и их классификация. Замороженные продукты. Факторы питания и рак. Проблемы веса. Ожирение. Идеальный вес.

Семинар 7. Оздоровление организма и методы лечения.

Фитотерапия при лечении заболеваний органов дыхания, пищеварения, мочевого выведения.

Семинар 8. Рациональная организация жизнедеятельности.

Планирование и организация рациональной жизнедеятельности: время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня. Рациональная организация жизнедеятельности школьника и студента. Работоспособность в течении года. Рациональное использование каникул.

#### Перечень вопросов к зачёту

1. Подходы к определению понятия «здоровье».
2. Подходы к исследованию здоровья в психологии.
3. Модели понимания здоровья (по Н.Н. Малярчук).
4. Виды (уровни) здоровья человека.
5. Факторы, влияющие на здоровье человека.
6. Понятие образа жизни (уровень, качество, стиль жизни).
7. Проблема здорового образа жизни.
8. Понятие о валеологии: предмет, задачи, методы.
9. Базовые составляющие элементы ЗОЖ.
10. Биологические принципы ЗОЖ.
11. Социальные принципы ЗОЖ.
12. Факторы, определяющие образ жизни человека.
13. Принципы здорового образа жизни (по Н.М. Амосову).
14. Проблема отношения к здоровью в психологии.
15. Структура (компоненты) отношения к здоровью.
16. Понятие физического здоровья (базовые, индивидные свойства).
17. Понятие психического здоровья в психологии.
18. Понятие психологического здоровья в психологии.

19. Проблема профессионального здоровья: профессиональные риски педагогов и психологов.
20. Методы и методики диагностики базового уровня (физического) здоровья.
21. Методы и методики диагностики психического здоровья.
22. Методы и методики диагностики психологического здоровья.
23. Принципы и требования к составлению программ коррекции / сопровождения здоровья.
24. Цели и задачи здоровьесберегающих программ и технологий.

### **Методические указания**

В целях успешной подготовки, проведения практических занятий и эффективного самостоятельного изучения, рекомендованных тем обучающимся необходимо соблюдать следующие основные методические положения.

Цели практических занятий: научить обучающихся творчески мыслить, анализировать текущую социально-экономическую и политическую ситуации, выявлять существенные черты исторических процессов.

Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, правовыми актами и другими материалами; формирование у обучающихся умений и навыков работы с научной литературой и специальными документами, анализ различных источников знаний, подготовка выступлений.

Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий. Работа обучающихся по подготовке к занятию должна быть выполнена письменно, по желанию - в тезисной форме.

Занятия проходят в следующих основных формах: интерактива, решения задач, тестирования, свободного опроса обучающихся по заданным вопросам и др. Занятия могут происходить и в форме реферативного доклада, рассчитанного на 10-15 минут. Структурно он должен состоять из трех частей: вводной, основной и заключительной. В вводной части доклада обычно раскрывается научно-практическое значение темы сообщения, перечисляются основные вопросы содержания доклада. В основной части излагается материал, приводятся точки зрения на выдвинутую проблему. Желательно высказать собственное мнение обучающегося по излагаемой теме. В заключительной части доклада делаются краткое обобщение выступления и выводы. Такая схема доклада помогает обучающемуся более полно и глубоко усвоить и осветить в докладе узловые положения обсуждаемой темы, стимулирует развитие обучающимся творческой способности, активности и инициативы.

Критерии оценки выступлений на семинарских занятиях (в баллах):

**4-5 баллов** выставляется студенту, если

- студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; выступление не является простым чтением материала, поддерживается зрительный контакт с аудиторией
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебной литературы, но и самостоятельно составленные;
- излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**3 балла** выставляется студенту, если

- студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; выступление не является простым чтением материала, поддерживается зрительный контакт с аудиторией
- обнаруживает непонимание материала, не может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебной литературы, но и самостоятельно составленные;

- излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**2 балла** выставляется студенту, если

- студент неполно излагает материал, дает лишь частично правильное определение основных понятий; выступление является простым чтением материала
- обнаруживает непонимание материала, не может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебной литературы, но и самостоятельно составленные;
- излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**1 балл** выставляется студенту, если

- студент неполно излагает материал, дает правильных определений большого количества основных понятий; выступление является простым чтением материала
- обнаруживает непонимание материала, не может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- излагает материал непоследовательно и неправильно с точки зрения норм литературного языка.

**0 баллов** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, а также недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Примерные тесты по дисциплине:

1. Валеология наука о: 1) формировании индивидуального здоровья и управлении им; 2) личной гигиене; 3) общих закономерностях адаптации организма человека к различным природно-социальным условиям; 4) формировании, сохранении и укреплении индивидуального здоровья и управлении им; 5) совершенствовании механизмов здоровья.

2. Основоположник в развитии современной валеологии: 1) И.М.Сеченов; 2) С.П.Боткин; 3) И.И.Брехман; 4) И.А.Аршавский; 5) Н.М.Амосов.

3. Предмет валеологии: 1) общественное здоровье и механизмы его формирование; 2) психическое здоровье и механизмы его формирование; 3) физическое здоровье; 4) индивидуальное здоровье; 5) индивидуальное здоровье и механизмы его формирование.

4. Объект валеологии: 1) больной человек; 2) здоровый человек, а также находящийся в состоянии предболезни человек; 3) практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек; 4) больной и здоровый человек; 5) практически здоровый человек.

5. Задачи валеологии: 1) изучение механизмов адаптации человека к окружающей среде; 2) оценка здоровья и резервных возможностей организма человека, скрининг и мониторинг здоровья; 3) изучение третьего состояния, предболезни; 4) разработка научно обоснованных рекомендаций по формированию здорового образа жизни; 5) пропаганда медицинских и валеологических знаний и умений.

6. Валеология подразделяется на: 1) общую; 2) медицинскую; 3) педагогическую; 4) возрастную; 5) профессиональную.

7. На формирование здоровья влияют: 1) 50% генетического фактора, 20% - факторы окружающей среды, 10% - медицинские факторы, 20% - образ жизни человека; 2) 20%

генетического фактора, 50% - факторы окружающей среды, 10% - медицинские факторы, 20% - образ жизни человека; 3) 20% генетического фактора, 20% - факторы окружающей среды, 50% - медицинские факторы, 10% - образ жизни человека; 4) 10% генетического фактора, 20% - факторы окружающей среды, 10% - медицинские факторы, 20% - образ жизни человека; 5) 20% генетического фактора, 20% - факторы окружающей среды, 10% - медицинские факторы, 50% - образ жизни человека.

8. Гармоничное развитие личности возможно лишь при соотношении следующих компонентов здорового образа жизни: 1) отказ от вредных привычек; 2) регулярная физическая и двигательная активность, оптимальный двигательный режим; 3) полноценный труд, рациональный режим труда, активный отдых; 4) рациональное питание, благоустроенный быт, личная гигиена; 5) умение владеть собой, положительные эмоции, психологический комфорт и психофизиологическая удовлетворенность.

9. Определение здоровья по ВОЗ: 1) это состояние полного физического, психического и социального благополучия; 2) это состояние полного физического благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов; 3) это состояние полного физического и психического благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов; 4) это состояние полного психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов; 5) это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

10. Задачи валеологического воспитания: 1) распространение медицинских и гигиенических знаний; 2) выработка умений и навыков правильного гигиенического поведения; 3) выработка убеждений взглядов и свойств характера в необходимости правильного гигиенического поведения; 4) формирование потребности бережного и созидательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; 5) формирование здорового образа жизни.

11. Служба формирования здорового образа жизни включает в себя: 1) Республиканские центры здоровья; 2) областные центры здоровья; 3) районные центры здоровья; 4) кабинеты формирования здорового образа жизни; 5) учреждения здравоохранения.

12. Компоненты здорового образа жизни: 1) полноценный труд; 2) активный отдых; 3) рациональное питание; 4) умение владеть собой; 5) вредные привычки.

13. Принципы валеологического воспитания: 1) актуальности; 2) научности; 3) положительного ориентирования; 4) единства теории и практики; 5) дифференцированного подхода.

14. Методы пропаганды медицинских и валеологических знаний: 1) устные; 2) печатные; 3) изобразительные; 4) комбинированные; 5) специализированные.

15. Средства печатного метода: 1) брошюра; 2) бюллетень; 3) газета; 4) листовка; 5) памятка.

16. Средства комбинированного метода: 1) телевидение; 2) выставки; 3) праздники здоровья; 4) конференции; 5) диафильмы.

17. Валеологическое воспитание населения проводят: 1) врачи-терапевты; 2) врачи-гигиенисты; 3) врачи-валеологи; 4) педагоги; 5) провизоры.

18. Требования к проведению лекции: 1) актуальность; 2) идейность; 3) последовательность; 4) профилактическая направленность; 5) красочная оформленность.

19. Требования к санбюллетеню: 1) выразительное название; 2) последовательность; 3) логичность; 4) профилактический характер; 5) доступность.

20. Основными задачами центра здоровья являются: 1) повышение качества и эффективности ЗОЖ; 2) формирование потребности бережного отношения к здоровью; 3) организация и проведение массовых оздоровительных мероприятий; 4) пропаганда отказа от вредных привычек; 5) пропаганда ежегодной диспансаризации.

Тесты оцениваются по 20-балльной системе оценивания, за каждый правильный ответ — 1 балл

#### Тематика рефератов:

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.
4. Стиль жизни – социально–психологическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы потребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально–экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Здоровье интимные отношения и способы их построения.
15. Наркомания как социальное зло.
16. Курение – как социальное зло в наше время.
17. Жить без алкоголя!
18. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
19. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
20. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
21. Проблемы женского алкоголизма.
22. Вред аборта как социальная проблема.
23. Вредные привычки – угроза здоровью.
24. Социально–психологическая категория. Вредные привычки.
25. О вреде курения.
26. Алкоголизм – болезнь или привычка.
27. Женщина с рюмкой. Женщина ли?
28. Стиль жизни. Курить ли?
29. Табак – враг здоровья.
30. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин.
31. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
32. Наркотики. «Святая» роль коммунистической наркомафии.
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стиль жизни.



37. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодежью.
38. Курить и быть здоровым. Фитнес-тренинг.
39. Аборт как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
40. Как избежать беременности.
41. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
42. Женщина становится матерью.
43. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваниях.
44. Условия нормального развития и здоровья ребенка в семье в первые годы жизни.
45. СПИД – социальная болезнь XX века.
46. О системе закаливания П.К. Иванова.
47. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья у детей в возрасте от 0 до 12 лет.
48. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
49. Ваши волосы и ваше здоровье.
50. Улучшение зрения по системе Брэгга.
51. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
52. Тайнственная функция – восстановление собственного равновесия.
53. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
54. «Работа» с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
55. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
56. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.
57. Психофизиологическое удовлетворение в семье.
58. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
59. Курение, потомство и мы.
60. Влияние стресса на здоровье человека.
61. Психология интимных отношений. Медико-социальные аспекты.
62. Рак против женщины, а что против рака?
63. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
64. Факторы, влияющие на здоровье человека. 65. Здоровый и нездоровый образ жизни (на примере 2-х семей).
66. Здоровье горожанина (на примере г. Москвы).
67. Болезни цивилизации Сердечно-сосудистые заболевания.
68. Атеросклероз артерий – наступление на здоровье.
69. Факторы развития болезней сердечно-сосудистой системы как образ жизни современника.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Учебная дисциплина обеспечена учебно-методической документацией и материалами. Её содержание представлено в локальной сети вуза и на сайте факультета философии и социологии БашГУ <http://www.bashedu.ru/o-fakultete-filosofii-i-sotsiologii>  
Обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам в компьютерном классе факультета философии и социологии БашГУ, а также к Электронной библиотеке БашГУ по адресу: <http://lib.bashedu.ru>

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература**

1. Акчурина Б.Г. Введение в валеологию. - Уфа: АН РБ, Гилем, 2012. - 408 с.
2. Акчурина Б.Г. Основы социальной медицины. - Уфа: Гилем, 2017. - 400 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Прохорова Э.М. Валеология: учебник. - Москва: ИНФРА-М, 2014. - 255 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник. - М.: Флинта, 2011. - 448 с. - Доступ возможен через Электронно-библиотечную систему издательства "Лань". - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1 id=2396>
3. Мархоцкий Я.Л. Валеология [электронный ресурс]: учеб.пособие. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 288 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119733&sr=1>

1

### **5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

Перечень программного обеспечения:

1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная. Договор № 104 от 17.06.2013 г.
2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная. Договор № 114 от 12.11.2014 г.
3. Windows 10. Предустановленная. Лицензия бессрочная. Договор № 004 от 19.03.2019 г.

Перечень информационных справочных систем:

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://lib.bashedu.ru/>
- ЭБС издательства «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Электронный читальный зал БашГУ»: <https://elib.bashedu.ru/>
- Министерство труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru> -
- «Пенсионный фонд Российской Федерации» - <http://www.pfrf.ru>
- Министерство семьи, труда и социальной защиты населения РБ <http://mintrudrb.ru> -
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - URL: <http://school-collection.edu.ru>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - URL: <http://window.edu.ru>
- Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. - URL: <http://e.lanbook.com/>
- Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. - URL: <http://biblio-online.ru>
- eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. - URL: <http://www.elibrary.ru>
- [ibooks.ru](http://ibooks.ru)[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. - URL: <http://ibooks.ru>
- [Znanium.com](http://znanium.com)[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. - URL: <http://znanium.com>
- Социология, психология, управление [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - URL: <http://soc.lib.ru>
- Журнал СОННЭТ - Социальное обслуживание населения - <http://sonnet.info/metodichka/programmy-proekty-texnologii/>
- Соционет: научное информационное пространство по общественным наукам - URL: [https://socio.net.ru/section.xml?h=book\\_sociologia](https://socio.net.ru/section.xml?h=book_sociologia)
- Агентство социальной информации. Информационная поддержка гражданских инициатив - URL: <https://www.asi.org.ru>
- Фонд «Общественное мнение» - <http://fom.ru/>

- ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения) - <http://www.wciom.ru>
- Союз Социальных Работников и Социальных Педагогов. - URL: <http://ssopir.ru/>
- Белорусская тематическая база для социальных работников. <http://www.belbsi.by>
- Архив видео-материалов - посвященных социальной работе - <http://www.socialworkarchive.org/>
- Международная площадка для общения социальных работников - <https://acronyms.thefreedictionary.com/Social+Work+InternAtional+Platform> –

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

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
1	2	3
<p><b>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа:</b> аудитория № 408 (помещение, ул. Карла Маркса, д.3, корп.4), аудитория № 421 (помещение, ул. Карла Маркса, д.3, корп.4)</p> <p><b>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> аудитория № 408 (помещение, ул. Карла Маркса, д.3, корп.4), аудитория № 409 (помещение, ул. Карла Маркса, д.3, корп.4), аудитория № 421 (помещение, ул. Карла Маркса, д.3, корп.4)</p> <p><b>3. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций:</b> аудитория № 408 (помещение, ул. Карла Маркса, д.3, корп.4), аудитория № 409 (помещение, ул. Карла Маркса, д.3, корп.4),</p>	<p>Лекция Практические занятия</p>	<p>Аудитория № <b>408</b> Учебная мебель, доска Аудитория № <b>409</b> Учебная мебель, доска Аудитория № <b>419 лаборатория ВТ</b> Учебная мебель, ткафы, моноблоки Моноблок Lenovo ThinkCentreAll-in-One 2048MB 320GB, (15 ттук). Аудитория № <b>421 лаборатория ВТ</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, мультимедиа-проектор ВепQ MX660, экраннастенный Classic Norma 244*183. Компьютер в сборе PowerCool Core i3-8100 (3.5), 8 GB (15 ттук); LCD Монитор 21,5” (15 ттук).) Читальный зал № 5 Учебная мебель — 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 — 1 мм., сканер Epson V33 — 1 мм., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, моноблок Фи 502, 21.5”, Intel Репйум, 4 GB, огнетутитель — 1 мм., подставка автосенсорная на сканер — 1 мм. Аудитория № <b>305</b> Учебная мебель, орг. техника.</p> <p><b>Программное обеспечение:</b> 1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.) 2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)</p>

**4. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:**

аудитория № 408  
(помещение,

ул.Карла Маркса,  
д.3, корп.4), аудитория  
№ 409

(помещение,

ул.Карла Маркса,  
д.3, корп.4), аудитория  
№ 419

(помещение, ул.Карла  
Маркса, д.3, корп.4),

**5. помещения для самостоятельной работы:** Абонемент № 5 (помещение,

3. Windows 10 Бессрочная лицензия, предустановленная. (договор №004 от 19.03.2019 г.)

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет философии и социологии

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<sup>2</sup>**

дисциплины Основы валеологии на 3 семестр  
(наименование дисциплины)  
очная

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	18
практических/ семинарских	18
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта <sup>3</sup>	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	71,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта <sup>4</sup>	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:  
Зачет 3 семестр

<sup>2</sup>Количество часов/з.е. указывается в соответствии с учебным планом, таблицы заполняются отдельно по каждой форме обучения (очной, очно-заочной, заочной).

<sup>3</sup>Контактных часов – 2

<sup>4</sup>Количество часов на самостоятельную работу указывается на усмотрение разработчика, но не более 20 часов

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	Предмет, задачи и методы валеологии	2	2		4	1. изучение вопросов темы; 2. конспектирован ие основной и доп. литературы; 3. проработка конспекта лекций, учебников, литературы, включая информационные ресурсы и использование ресурсов интернет.	выступление на семинарском занятии
2.	Социальные основы валеологии	2	2		4	1. изучение вопросов темы; 2. конспектирован ие основной и доп. литературы; 3. проработка	выступление на семинарском занятии

						конспекта лекций, учебников, литературы, включая информационные ресурсы и использование ресурсов интернет.	
3.	Изменения здоровья населения в условиях трансформирующегося общества	2	2		4	1. изучение вопросов темы; 2. конспектирование основной и доп. литературы; 3. проработка конспекта лекций, учебников, литературы, включая информационные ресурсы и использование ресурсов интернет.	выступление на семинарском занятии
4.	Телесность как валеологическая ценность	0	2		4	1. изучение вопросов темы; 2. конспектирование основной и доп. литературы; 3. проработка	выступление на семинарском занятии



						конспекта лекций, учебников, литературы, включая информационные ресурсы и использование ресурсов интернет.	
5.	Валеологическое мировоззрение и духовное здоровье	2	2		4	1. изучение вопросов темы; 2. конспектирование основной и доп. литературы; 3. проработка конспекта лекций, учебников, литературы, включая информационные ресурсы и использование ресурсов интернет.	выступление на семинарском занятии
6.	Валеологические ценности физической культуры и спорта	2	2		4	1. изучение вопросов темы; 2. конспектирование основной и доп. литературы; 3. проработка	выступление на семинарском занятии

						конспекта лекций, учебников, литературы, включая информационные ресурсы и использование ресурсов интернет.	
7.	Демографическая ситуация и генетическое здоровье населения России с точки зрения валеологии		2		4	1. изучение вопросов темы; 2. конспектирование основной и доп. литературы; 3. проработка конспекта лекций, учебников, литературы, включая информационные ресурсы и использование ресурсов интернет.	выступление на семинарском занятии
8.	Валеология как наука и её место в практической деятельности социального работника		2		4	1. изучение вопросов темы; 2. конспектирование основной и доп. литературы; 3. проработка	выступление на семинарском занятии

						конспекта лекций, учебников, литературы, включая информационные ресурсы и использование ресурсов интернет.	
9.	Валеологическое воспитание и валеологическая культура		2		4	1. изучение вопросов темы; 2. конспектирование основной и доп. литературы; 3. проработка конспекта лекций, учебников, литературы, включая информационные ресурсы и использование ресурсов интернет.	выступление на семинарском занятии
10.	Формирование валеологического пространства в образовательной системе РФ и РБ		2		5,8	1. изучение вопросов темы; 2. конспектирование основной и доп. литературы; 3. проработка	выступление на семинарском занятии

						конспекта лекций, учебников, литературы, включая информационные ресурсы и использование ресурсов интернет.	
	Всего	18	18		71,8		

