

Государственное автономное образовательное
учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Гатчинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ВАЛЕОЛОГИЯ»

Направление подготовки
43.03.02 - Туризм
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Форма обучения
заочная

Гатчина
2025

Рабочая программа по дисциплине «Валеология» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.02 – Туризм, направленность (профиль) образовательной программы – Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: ГАОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет»

Разработчик: доцент кафедры педагогики, социальной работы и гуманитарных дисциплин Сипунова Н.В.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры управления социальными и экономическими процессами «10» декабря 2025 г. Протокол №7.

Содержание

4
6
7
8
8
10
11
12
13
17
18
18

1. Пояснительная записка

Курс «Валеология» занимает важное место при подготовке бакалавров по направлению 43.03.02 - Туризм.

Одной из центральных проблем совершенствования индустрии социально-культурного сервиса различных направлений, как одной из ведущих отраслей социально-экономического развития нашего государства, является проблемы подготовки квалифицированных кадров.

Поэтому, валеологическое образование, знание основ валеологии, формирования, сохранения здоровья человека, а также основ здорового образа жизни, создание здоровьесберегающих условий и внедрения этих технологий, является неотъемлемой составляющей высшего профессионального образования работников сферы управления логистическими системами предприятий XXI века.

Полученные знания позволят студентам в последующем повысить качества своей деятельности и эффективно применять приобретенные знания, умения и навыки в своей разнообразной, многофункциональной работе.

Целью освоения дисциплины «Валеология» является формирование системного мышления образования по вопросам сохранения здоровья: духовного, морального, психического, физического и социального специалистов нового поколения работников.

Для реализации поставленной цели и успешного изучения дисциплины предстоит решить ряд учебных задач.

Задачи дисциплины:

- ✓ Изучить теоретические и методологические принципы валеологии, валеологического образования;
- ✓ Освоить методы мониторинга здоровья;
- ✓ Освоить основы формирования культуры здоровья;
- ✓ Овладеть элементарными методами самодиагностики, самопознания и самокоррекции;
- ✓ Сформировать систему знаний здорового образа жизни;
- ✓ Изучить здоровьесберегающие режимы человека, способы внедрения здоровьесберегающих условий и технологий в производственных условиях и бытовых.

Причиной ухудшения здоровья населения в последние два десятилетия является комплекс факторов: неблагоприятная социально-экономическая обстановка в стране, многочисленные стрессовые перегрузки, отрицательное воздействие окружающей среды, появление большого количества новых ранее редко встречаемых заболеваний, приводящих к снижению продолжительности жизни.

Кроме того, современная система образования сама по себе способствует ухудшения здоровья подрастающего поколения.

В настоящее время, отсутствует единая система непрерывного валеологического образования, формирующая новое мировоззрение человека по отношению к себе, к обществу, окружающей среде, развивающая саногенное мышление специалистов новой формации.

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

Дисциплина Б1.О.14 «Валеология» участвует в формировании следующих компетенций:

Компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
-------------	------------	-------------

УК-6 - Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 – использует валеологические знания о процессах саморазвития и непрерывного образования при планировании профессиональной деятельности	Знания: Представлений о процессах саморазвития и непрерывного образования с позиций валеологического подхода Умения: Применять понятийнокатегориальный аппарат валеологии при определении потребностей в саморазвитии и его направлений. Навыки: Владения методиками повышения работоспособности и адаптационных резервов организма на основе валеологических принципов для обеспечения реализации траектории саморазвития в процессе планирования профессиональной деятельности
---	--	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.14 «Валеология» является обязательной дисциплиной для подготовки студентов по направлению *43.03.02 Туризм*.

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция	Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной	Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-6	-	Менеджмент в туризме	Производственная практика (Организационноуправленческая практика)

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины Б1.О.14 «Валеология» является обязательной дисциплиной для подготовки студентов по направлению 43.03.02 Туризм. «Валеология» составляет 3 зачетных единиц или 108 академических часов.

курс		№ курса 2	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		108/3	108/3
Контактная работа	Лекции	4	4
	Практические занятия	4	4
	Лабораторные работы	2	2
Самостоятельная работа		94	94
Вид промежуточной аттестации (конт.раб. / самост. раб.)	Зачет	0,25/3,75	4

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
			Контактная работа			
2 курс						

1.	Теоретико-методологические аспекты валеологии	33	2		1	30	Этимология понятия валеологии. Нормативно-методическая база. Понятие «здоровья». Здоровья населения России. Медико-физиологические особенности человека. Возрастные периоды. Факторы, влияющие на здоровье. История науки о ЗОЖ И.И. Брехман и др.
2.	Формирование культуры здоровья человека - здоровый образ жизни	34	1	2	1	30	Здоровьесберегающие режимы: смена деятельности; питьевой воды; здорового питания; движения; охраны сенсорных систем; охраны высшей нервной деятельности. Практикумы. Показатели здоровья человека методики, оценка, интерпретация. Способы повышения работоспособности.
3.	Вопросы организации и внедрения здоровьесберегающих условий, технологий	37	1		2	34	Создание здоровьесберегающих условий. Внедрение технологий. Основы знаний методов и практик самодиагностики, самокоррекции. Критерии оценки здоровья. Оказание первой помощи.
Зачет		4	0,25			3,75	
Итого за 3 семестр		108	4	4	2	94	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов, обучающихся по дисциплине

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
1.	Проработка теоретического материала по конспектам лекций, рекомендованной литературе, дополнительным источникам информации	34	Консультация преподавателя, устное собеседование
2.	Подготовка к практическим занятиям: поиск необходимой информации, обработка информации, написание доклада, подготовка к выступлению (дискуссии)	30	Выступление с докладом, презентация, ответы на дискуссионные вопросы
3.	Подготовка к текущему контролю (тестирование и/или написание реферата)	30	Тесты, рефераты
4.	Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к зачету, итоговый тест)	,75	Устное собеседование, тестирование

Для самостоятельной работы по дисциплине Валеология, обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559832> (дата обращения: 29.08.2025).
2. Карелин, А. О. Гигиена и экология человека : учебник для вузов / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 437 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20581-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581463> (дата обращения: 29.08.2025).
3. ФОММ по дисциплине «Валеология».

7. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Валеология»

Вопросы к зачету:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека
3. Здоровье обучающегося, его составляющие
4. Здоровый образ жизни обучающегося
5. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ
6. Режим труда и отдыха
7. Организация сна.
8. Организация режима питания.
9. Организация двигательной активности.
10. Личная гигиена и закаливание (воздушные ванны, солнце, вода).
11. Профилактика вредных привычек
12. Критерии эффективности использования ЗОЖ
13. Наследственность и ее влияние на здоровье
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ
15. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.
16. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся.
17. Изменение состояния организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения.
18. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
19. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
20. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
21. Индивидуальная норма здоровья и её составляющие.
22. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
23. Факторы риска, отрицательно влияющие на здоровье

8.Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

➤ нормативно-правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с изм. от 01.07.2020).
2. Федеральный закон №323-ФЗ «Об основах охраны граждан в РФ», от 23 ноября 2011 г.
3. Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства 17.11 2008 года №1662-р.
4. Постановление правительства №26 «Об утверждении региональной программы Ленинградской области "Укрепление общественного здоровья", от 29 января 2020г.
5. Приказ Минздрав Соцразвития России от 04.05 2012 №477 «Об утверждении перечня состояний при которых оказывается первая помощь»
6. Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2015 г. № 1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»»
7. Федеральный закон от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

➤ основная литература:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559832> (дата обращения: 29.08.2025).
2. Карелин, А. О. Гигиена и экология человека : учебник для вузов / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 437 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20581-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581463> (дата обращения: 29.08.2025).

➤ дополнительная литература:

3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией

Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567617> (дата обращения: 29.08.2025).

4. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567748> (дата обращения: 29.08.2025).

5. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566439> (дата обращения: 29.08.2025).

6. Чукаева, И. И., Основы формирования здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. И. Чукаева. — Москва : Русайнс, 2026. — 124 с. — ISBN 978-5-466-09337-7. — URL: <https://book.ru/book/958514> (дата обращения: 30.10.2025). — Текст : электронный.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Комплект заданий для выполнения лабораторных работ по дисциплине «Валеология»

- Лабораторная работа №1 - Медицинские основы проведения валеологической диагностики основных индивидуальных и групповых показателей здоровья.
- Лабораторная работа №2 - Методы индивидуальной оценки суточного каллоража студентов.
- Освоение методов оказания первой помощи (ОПП).

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к

лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществлять взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям и зачету рекомендуется систематизировать знания, изображая их в табличном, графическом или схематичном виде. Это позволит установить взаимосвязь изучаемых явлений, упростит задачу запоминания материала, облегчит процесс практического применения полученных знаний.

Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков. При подготовке к практическому занятию следует заблаговременно обеспечить наличие необходимо для данного занятия материала, самостоятельно повторить ранее изученные темы.

Для успешного освоения дисциплины важным является умение работать с терминами и их определениями. Для работы с терминологией эффективным является использование как учебной и научной литературы, так и юридических и философских словарей.

Работа с терминами может осуществляться как в форме составления собственных тематических словариков для удобства и скорости поиска необходимого термина. С этой целью необходимо каждый новый встречающийся термин записывать и во время подготовки к практическим занятиям указывать соответствующее определение. В случае возникновения сложности выбора определения из имеющегося объема в рамках научного знания необходимо задавать вопросы преподавателю в рамках лекционных и практических занятий.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине «Валеология» включают в себя следующие виды занятий:

- интерактивные лекции, предполагают использование метода проблемного изложения. При таком подходе лекция становится похожей на диалог, преподавание имитирует исследовательский процесс (выдвигаются первоначально несколько ключевых постулатов по теме лекции, изложение выстраивается по принципу самостоятельного анализа и обобщения студентами учебного материала). Эта методика позволяет заинтересовать студента, вовлечь его в процесс обучения. Противоречия научного познания раскрываются посредством постановки проблемы. Учебная проблема и проблемная ситуация являются основными структурными компонентами проблемного обучения. Перед началом изучения определенной темы курса ставится перед студентами проблемный вопрос или дается проблемное задание. Стимулируя разрешение проблемы, преподаватель снимает противоречия между имеющимся ее пониманием и требуемыми от студента знаниями. Эффективность такого метода в том, что отдельные проблемы могут подниматься самими студентами. Главный успех данного метода в том, что преподаватель добивается от аудитории «самостоятельного решения» поставленной проблемы. Организация проблемного обучения представляется достаточно сложной, требует значительной подготовки лектора. Однако на начальном этапе использования этого метода его можно внедрять в структуру готовых, ранее разработанных лекций, практических занятий как дополнение.

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Групповые дискуссии используются при оценке обучающимися подготовленных докладов, а также в процессе коллективного обсуждения результатов выполнения индивидуальных творческих заданий.

- анализ ситуаций (кейс-метод) — техника обучения, использующая описание реальных ситуаций. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. В основе метода конкретных ситуаций лежит описание конкретной профессиональной деятельности или эмоциональноповеденческих аспектов взаимодействия людей. При изучении конкретной ситуации и анализе конкретного примера студент должен вжиться в конкретные обстоятельства, понять ситуацию, определить свою роль в решении проблемы и выработать целесообразную линию поведения.

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Валеология» представлены в ФОММ.

При подготовке к промежуточному или итоговому тестированию необходимо изучить теоретический и практический материал. Тестовые задания (с перечнем возможных вариантов ответов, среди которых хотя бы

один ответ является неверным) обеспечивают структурность мышления, вынужденного выбрать из предложенных вариантов ответ все правильные варианты. Тестовые задания на установления соответствия подразумевают необходимость проявления не только знания учебного материала, но и умения применять правила формальной логики. Тестовые задания на упорядочение направлены на установление логической последовательности рассматриваемых явлений (времени существования явлений, расположения структурных элементов правовых документов и т.п.).

Эффективным способом для подготовки к тестированию является работа обучающегося по решению тестовых заданий, предоставленных для самостоятельной работы. Также при подготовке к такой форме контроля знаний, как решение тестовых заданий, следует самостоятельно попытаться проработать рассматриваемые в дисциплине вопросы в форме составления тестовых заданий.

При подготовке к зачету следует иметь в виду, что он является итоговой формой контроля по изучению данной учебной дисциплины. Зачет подразумевает максимальную концентрацию знаний и умений, предполагающих полное изучение материала дисциплины.

Зачет проводится в форме устного собеседования и выполнения письменного задания, либо теста.

Решение преподавателя об итоговой оценке принимается по результатам устного ответа и выполненного письменного (тестового) задания, в зависимости от шкалы оценки.

Работа с печатными изданиями для обучающегося может быть связана с трудностями в области доступа к современной научной печатной литературе. В связи с развитием научно-технического прогресса в такой ситуации надлежит воспользоваться материалами, находящимися в открытом доступе сети Internet. Также необходимо учитывать, что по состоянию на сегодняшний день многие справочные правовые системы содержат не только текст нормативных актов, но и научные статьи по различным вопросам (например, СПС «Консультант Плюс»). Одновременно следует обратить свое внимание на публичные библиотеки, предоставляющие возможность доступа к электронным версиям печатных источников.

В силу кратковременности изучения и значительного объема данной учебной дисциплины кафедра настоятельно рекомендует систематически, а не эпизодически работать над изучением курса.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины «Валеология» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows XP, 7, 8.X *Проприетарная*);
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office Professional 7 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader GNU Lesser General Public License); 4) Web-браузер (Mozilla Firefox GNU Lesser General Public License);

Информационные справочные системы:

1. Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;
2. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»;
3. Электронно-библиотечная система znanium.com - <https://znanium.com>;
4. Электронная// Образовательная платформа_Юрайт - <https://urait.ru>; 5. Электронно-библиотечная система book.ru - <https://book.ru>.

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления

Специализированные аудитории:
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы*
Технические средства обучения:
компьютер с программным обеспечением, указанным в п.11, доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду
Специализированные аудитории:
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации*
Технические средства обучения:
мультимедийный комплекс
компьютер с программным обеспечением, указанным в п.11