

«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

“УТВЕРЖДАЮ”

профессор, д.т.н. Темлякова Зоя
Савельевна

“ ” Г.

Валеология

Всего: 100

2011

Рабочая программа составлена на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению (специальности): 230500 Социально-культурный сервис и туризм.(№ 293 св/сп от 27.03.2000)

ОПД.Ф.6, дисциплины федерального компонента

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры Психологии и педагогики протокол № 8 от 15.06.2011

Программу разработал

ассистент,

Быкова Евгения Сергеевна

Заведующий кафедрой

профессор, д.псих.н.

Меньшикова Лариса Владимировна

Ответственный за основную образовательную программу

доцент, к.э.н.

Штейнгольд Борис Исакович

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Шифр дисциплины	Содержание учебной дисциплины	Часы
ОПД.Ф.6	Здоровье как социальная ценность. Социальная медицина. Социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья. Здоровье и образ жизни. Основные направления организации медицинской помощи населению. Организация медико-социального патронажа. Физиология и патология репродукции. Организация валеологических услуг.	100

2. Особенности (принципы) построения дисциплины

Таблица 2.1

Особенности (принципы) построения дисциплины

Особенность (принцип)	Содержание
Основания для введения дисциплины в учебный план по направлению или специальности	Курс входит в блок общепрофессиональных дисциплин (ОПД)
Адресат курса	Студенты третьего курса ФГО специальности 100103.65 "Социально-культурный сервис и туризм"
Основная цель (цели) дисциплины	Человек и его здоровье, здоровый образ жизни, использование валеологических знаний для оценки состояния здоровья.
Ядро дисциплины	Вопросы, раскрывающие закономерности формирования, укрепления и сохранения здоровья человека.
Связи с другими учебными дисциплинами основной образовательной программы	Блок ОПД: безопасность жизнедеятельности.
Требования к первоначальному уровню подготовки обучающихся	Для изучения курса студенту необходимо знать основы концепции современного естествознания, физики, экологии, педагогики и психологии, экономики, иметь опыт владения физической культурой.
Особенности организации учебного процесса по дисциплине	На семинарских занятиях студенты подготавливают доклады по предложенным темам, участвуют в дискуссиях. Выполняют практические задания на основе самонаблюдения и самоконтроля. Студенты применяют теоретические знания для выявления уровня собственного здоровья и составляют про-грамму оздоровления (или поддержания) здоровья. Лекционные занятия проходят в виде традиционных лекций, проблемных лекций, дискуссий. На семинарских занятиях используются технологии конференции, круглые столы, проектная деятельность, мозговой штурм. Промежуточный контроль производится при защите домашних заданий, выполнении самостоятельных работ. Итоговый контроль осуществляется с помощью зачета (собеседование по вопросам).

3. Цели учебной дисциплины

Таблица 3.1

После изучения дисциплины студент будет

иметь представление	
1	О связи валеологии с другими дисциплинами специальности и о роли в профессиональной подготовке, об основных сферах применения валеологических знаний;
2	О социально-гигиенических проблемах нарушения здоровья и гигиенических требованиях к окружению человека;
3	О взаимосвязи здоровья и болезни;
4	Социальной медицине, правилах организации медико-социального патронажа;
5	Об основных методах диагностики здоровья;
6	О влиянии внешних факторов на здоровье человека;
7	О физиологии репродукции, основных патологических состояниях репродуктивной системы организма человека;
знать	
8	Определение понятия здоровья, здорового образа жизни и его составляющие;
9	Механизм оздоровительного воздействия двигательной активности на организм человека; понятие оздоровительной физической тренировки и принципы ее организации;
10	Основные факторы, формирующие здоровье;
11	Возрастную периодизацию, понятие календарного и биологического возраста;
12	Ведущие направления организации медицинской помощи населению;
13	Основные средства и методы оздоровления (закаливание водой, воздухом, солнцем, гидротерапия, спелеотерапия, сауна, прием минеральных вод, мас-саж);
14	Принципы рационального питания;
15	Понятие биоритмов, дисинхронозов и пути их ограничения;
16	Понятие конституции, конституциональные (индивидуально-типологические) особенности организма;
уметь	
17	Проводить оценку уровня здоровья по основным системам организма;
18	Рассчитывать собственные биоритмы - физический, эмоциональный, интеллектуальный;
19	Научно обосновывать значение вредных привычек для человека;
20	Владеть приемами самоконтроля и самонаблюдения (измерять температуру тела, частоту пульса и дыхания);
21	Доказывать необходимость теоретических знаний для сохранения здоровья; использовать теоретические знания для объяснения конкретных фактов или построения гипотезы; выделять факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье.

4. Содержание и структура учебной дисциплины

(Модуль), дидактическая единица, тема	Часы	Ссылки на цели
Семестр: 5		
Дидактическая единица: основные понятия науки о здоровье		
Введение в науку о здоровье.	3	1, 2, 8
Конституциональные (индивидуально-типологические) особенности организма и личности.	4	10, 16, 5
Репродуктивное здоровье.	3	2, 21, 3, 5, 7
Дидактическая единица: диагностика здоровья		
Медико-биологические и социальные аспекты здоровья. Диагностика здоровья.	5	1, 10, 17, 18, 20, 21, 3, 8
Дидактическая единица: нарушения здоровья		
Социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья. Гигиенические требования к окружению человека.	3	1, 2
Дидактическая единица: медицинская помощь населению		
Основные направления организации медицинской помощи населению.	3	3, 4
Дидактическая единица: здоровый образ жизни		
Биологические ритмы и здоровье. Здоровый образ жизни.	5	15, 18, 19, 21, 5
Организация двигательной активности в режиме здорового образа жизни.	4	10, 18, 2, 21, 8, 9
Средства и методы оздоровления.	4	13, 2, 21, 3

5. Самостоятельная работа студентов

Семестр- 5, Подготовка к занятиям

Подбор, анализирование литературы и написание реферата по одной из предложенных тем. Защиту реферата сопровождают презентацией в программе Power Point. Презентация должна содержать информацию в сжатом, удобном для восприятия и понимания виде (таблица, схемы, иллюстрации, графики, диаграммы).

Примерные темы рефератов;

1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
2. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте.
3. Психологические аспекты проблематики здоровья.
4. Валеологическое значение двигательной активности.
5. Внутренние и внешние факторы, влияющие на здоровье.
6. Вредные привычки как угроза здоровью.
7. Понятие "образ жизни" и основные факторы, детерминирующие образ жизни.
8. Внутренние и внешние факторы, влияющие на здоровье.
9. Возрастная периодизация. Критические периоды развития.

10. Понятие паспортного и биологического возраста.
11. Понятие "физическое здоровье" и факторы физического здоровья.
12. Основные составляющие и принципы здорового образа жизни.
13. Методы диагностики здоровья человека.
14. Культура питания. Валеологические основы рационального питания.
15. Причины возникновения и развития вредных привычек.
16. Сущность понятия "профессиональное здоровье". Влияние профессиональной деятельности на здоровье.
17. Внутренняя картина здоровья.
18. Средства и способы оздоровления.
19. Организация валеологических услуг.
20. Основные механизмы влияния возраста на здоровье.

На данный вид учебной деятельности отводится 24 часа в семестр.

6. Правила аттестации студентов по учебной дисциплине

Для оценки достижений студентов в ходе изучения учебной дисциплины «Валеология» применяется балльно-рейтинговая система. Суммарный рейтинг студента в баллах за семестр складывается из оценки его деятельности в течение семестра и знаний, продемонстрированных на зачете, в соотношении 80:20. Максимальный балл, который может набрать студент за один семестр и в ходе изучения дисциплины в целом, равен 100. Максимальный балл проставляется за качественное и своевременное выполнение работ и требований к ним по всем видам деятельности студента.

6.1 Оценка видов деятельности студентов в семестре

6.1.1 Оценка деятельности студентов на лекционных занятиях

Посещение каждого лекционного занятия, на котором проходит изучение основ валеологии оценивается от 1 до 5 баллов.

Подготовка реферата и его защита оценивается в диапазоне от 12 баллов в зависимости от качества доклада, максимальный балл составляет 25 баллов (темы рефератов предусмотрены по разделам курса).

6.1.2 Выполнение контрольных и проверочных работ

В ходе изучения дисциплины предполагается выполнение двух проверочных работ на контрольных неделях по каждой из частей курса с использованием контрольных вопросов. Одна работа может принести от 5 баллов. Максимальное количество баллов за контрольную работу - 10 баллов.

Итоговая контрольная работа проводится по всему изучаемому курсу и оценивается от 9 до 15 баллов.

Критерии получения дополнительных баллов

Выполнение работы в срок добавляет студенту к основному количеству баллов за данную работу от 1 до 5 баллов. Таким образом, студент может набрать к зачету 100 баллов и получить зачет по типу «автомат».

6.2 Оценка видов учебной деятельности студентов в период итоговой аттестации

Студент допускается к зачету при наличии не менее 40 баллов в течение семестра. Зачет сдается в устной форме по типу «собеседование по билетам». Студент отвечает на 2 вопроса. За каждый вопрос он может получить от 0 до 10 баллов в зависимости от степени раскрытия поставленного вопроса, уровня понимания и качества даваемых определений. Таким образом, качественные ответы на два вопроса позволяют студенту получить 20 баллов.

$$\text{Min балл за семестр (40б)} + \text{min балл за зачет (10б)} = \text{E}$$

Таблица 6

Вид работы	Дата сдачи, защита	Количество баллов	
		min	max
Аудиторная работа			
Посещение лекций	В течение семестра	1	5
Самостоятельная работа			
Написание и защита реферата, сопровождаемая презентацией в программе Power Point	15-я неделя	15	25
Оценка здоровья и составление программы оздоровления	12-я неделя	5	15

Контрольные и проверочные работы			
Проверочная работа №1	7-я неделя	5	10
Проверочная работа №2	13-я неделя	5	10
Итоговая контрольная работа	16-я неделя	9	15
ИТОГО		40	80
ЗАЧЕТ		10	20
ИТОГО		50	100

6.2.1 Рейтинг студента по дисциплине является основой для выставления итоговой оценки по дисциплине в «буквенной» форме в соответствии с 15-уровневой шкалой оценок ECTS, а также в традиционной форме (четырёхуровневая шкала либо «зачтено»). Итоговая оценка в двух формах проставляется в ведомость и зачетную книжку студента. Соответствие 15-уровневой шкалы оценок ECTS традиционной четырёхуровневой шкале представлено в таблице 7.

Таблица 7

Таблица перевода баллов ECTS в традиционные оценки

Таблица перевода баллов IELTS в традиционные оценки			
98 – 100	A +	отлично	Зачтено
94 – 97	A		
90 – 93	A -		
87 – 89	B +		
84 – 86	B	хорошо	
80 – 83	B -		
77 – 79	C +		
74 – 76	C		
70 – 73	C -	удовлетворительно	
67 – 69	D +		
64 – 66	D		
60 – 63	D -		
50 – 59	E		
25 – 49	FX	неудовлетворительно	Не зачтено
0 – 24	F		

7. Список литературы

7.1 Основная литература

В печатном виде

1. Андреева Т. А. Экология в вопросах и ответах : учебное пособие / Т. А. Алексеева. - М., 2007. - 179, [1] с. : ил.
2. Психология здоровья : Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб., 2003. - 606 с. : ил.. - Алф. указ.: с. 599-606.
3. Секач М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для вузов / М. Ф. Секач ; Моск. открытый соц. ун-т. - М., 2005. - 189, [2] с. - Рекомендовано МО.

7.2 Дополнительная литература

В печатном виде

1. Алмазов В. А. Здоровье-главная ценность / В. А. Алмазов. - Л., 1987. - 86, [2] с.
2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. - М., 1991. - 335, [1] с. : ил.
3. Аргайл М. Психология счастья : пер. с англ / Майкл Аргайл ; общ. ред. и вступ. ст. М.В. Кларина. - М., 1990. - 332 с. : ил.
4. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для педагогических вузов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова ; Псковский гос. пед. ун-т им. С. М. Кирова. - М., 2005. - 558, [1] с. : ил. - Рекомендовано УМО.
5. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - М., 1990. - 206, [1] с. : ил.
6. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : Учеб. пособие для вузов. - М., 2001. - 344 с.
7. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. - М., 1987. - 250, [3] с. : ил.
8. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи : учебное пособие / [авт.-сост. Айзман Р. И. и др.] ; под общ. ред. Р. И. Айзмана, С. Г. Кривошекова, И. В. Омельченко. - Новосибирск, 2005. - 461, [1] с. : ил. - Рекомендовано УМО.

8. Методическое и программное обеспечение

8.1 Методическое обеспечение

В печатном виде

1. Толерантность и психическое здоровье : методические разработки для студентов всех факультетов и преподавателей / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост.: Л. В. Меньшикова, С. А. Гурьева]. - Новосибирск, 2003. - 29 с.
2. Разумникова О. М. Основы социальной медицины : учебное пособие / О. М. Разумникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, 2006. - 182, [1] с. : ил.

В электронном виде

1. Толерантность и психическое здоровье : методические разработки для студентов всех факультетов и преподавателей / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост.: Л. В. Меньшикова, С. А. Гурьева]. - Новосибирск, 2003. - 29 с. - Режим доступа:
<http://www.library.nstu.ru/fulltext/metodics/2003/2547.rar>

2. Разумникова О. М. Основы социальной медицины : учебное пособие / О. М. Разумникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, 2006. - 182, [1] с. : ил.. - Режим доступа: http://www.ciu.nstu.ru/fulltext/textbooks/2006/06_Razumnikova1.rar

9. Контролирующие материалы для аттестации студентов по дисциплине

9.1 Контроль основных знаний

1. Раскройте предметную область валеологии.
2. Приведите подходы к определению "здоровья".
3. В чем заключается взаимосвязь валеологии с другими научными дисциплинами.
4. Дайте анализ факторов, определяющих состояние здоровья.
5. Значение здоровья и подходы к его определению.
6. Раскройте понятие "здоровье" как системное.
7. Критерии психического и социального здоровья и их содержательная характеристика.
8. Сущность понятия "физическое здоровье". Факторы физического здоровья.
9. Суть метода самооценки физического здоровья.
10. Какие основные механизмы влияния возраста на здоровье.
11. Соотношение влияния социальных и биологических факторов на процесс старения.
12. Что собой представляет понятие "здоровый образ жизни". Основные факторы, детеминирующие образ жизни.
13. Раскройте понятие "профессиональное здоровье".
14. Какие факторы влияют на профессиональную работоспособность.
15. Влияние профессиональной деятельности на здоровье.
16. Стресс в профессиональной деятельности.
17. Определение "выгорания" и его негативные последствия для психосоциального здоровья личности.
18. Основные причины выгорания специалистов, ориентированных на работу с людьми.
19. Основные составляющие образа жизни.
20. Особенности психических состояний, возникающих в процессе старения.
21. Рациональное питание и культура питания.
22. Значение двигательной активности для поддержания здоровья.
23. Критерии степени адекватности / неадекватности отношения к здоровью.
24. Факторы риска и причины, побуждающие людей курить.
25. Внутренняя картина здоровья. Основные принципы изучения внутренней картины здоровья.
26. Ранние симптомы стресса и выгорания в студенческой среде.

9.2 Задания для контроля остаточных знаний

Задания на проверку умений использовать теоретические знания для объяснения конкретных фактов. Объясните причину приведенных фактов или предположите объясняющую их гипотезу.

1. Окраска кожного покрова у разных людей отличается оттенком и цветом. После пребывания на солнце появляется загар;
2. Регулярно группы отдыхающих страдают от ожогов кожи;
3. Кожа человека более чувствительна к боли, чем к изменению температуры и давления;
4. Специальными упражнениями можно "добиться" более выразительного лица;
5. После бани "легче дышится";
6. После посещения секции оздоровительной гимнастики 15% людей почувствовали ухудшения самочувствия;
7. После перелета отдыхающим необходим отдых;
8. Туристы не могут привыкнуть к новой питьевой воде;
9. При разном освещении самочувствие и внешний вид лица может меняться;
10. Минеральная вода может принести вред и пользу;
11. Регулярное и длительное купание в соленой воде может привести к ухудшению самочувствия у части людей;

12. После тренировки у отдыхающего самочувствие было хорошее, при этом частота пульса составила 180 ударов в минуту;
13. Для улучшения состояния здоровья отдельного человека можно использовать не все существующие средства и методы оздоровления;
14. От чистоты комнаты зависит состояние здоровья человека;
15. В природе не существуют продукты, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за некоторым исключением).