

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет социальной и коррекционной педагогики  
Кафедра социальной педагогики

«УТВЕРЖДАЮ»  
Проректор по учебной работе  
Ю. А. Жадаев  
« 2019 г.



## **Валеология**

**Программа учебной дисциплины**

Направление 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»

Профиль «Дошкольная дефектология»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2019

Обсуждена на заседании кафедры социальной педагогики

«23» 04 2019 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

(подпись)

Бородаева

(зав. кафедрой)

«23» 04 2019 г.  
(дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета социальной и коррекционной педагогики «23» апреля 2019 г., протокол № 7

Председатель учёного совета Бородаева Л.Г.

(подпись)

«23» 04 2019 г.  
(дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
«31» мая 2019 г., протокол № 10

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_

(подпись)

(руководитель ОПОП)

(дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_

(подпись)

(руководитель ОПОП)

(дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_

(подпись)

(руководитель ОПОП)

(дата)

#### Разработчики:

Морозова Светлана Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной педагогики ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Валеология» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. N 123) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» (профиль «Дошкольная дефектология»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 31 мая 2019 г., протокол № 10).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование готовности к воспитанию валеологической культуры обучающихся.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Валеология» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Валеология» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия и возрастная физиология», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Воспитание и обучение детей с интеллектуальными нарушениями», «Воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями в развитии», «Воспитание и обучение детей с нарушениями зрения», «Воспитание и обучение детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата», «Воспитание и обучение детей с нарушениями слуха», «Воспитание и обучение детей с нарушениями эмоциональной сферы и поведения», «Методика трудового воспитания», «Обучение языку дошкольников с нарушением слуха», «Подготовка детей с ограниченными возможностями здоровья к обучению в школе», «Преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования», «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», прохождения практик «Производственная практика (педагогическая практика в детских оздоровительных лагерях) Модуль 8. Психолого-педагогические основы профессиональной деятельности», «Производственная практика (педагогическая) Модуль 11. Методическое обеспечение дошкольного образования детей с ограниченными возможностями здоровья», «Учебная практика (ознакомительная) Модуль 12. Введение в профессиональную деятельность».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);
- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8);
- способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ОПК-3).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### ***знать***

- систему основных понятий валеологии;
- проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде;
- основы применения здоровьесберегающих технологий, необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе, с особыми образовательными

потребностями;

- здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;

#### **уметь**

- выстраивать профессиональную деятельность на основе валеологических знаний;
- разрабатывать и успешно применять на практике валеолого-педагогические технологии, способствующие выявлению, использованию и активизации резервных возможностей человека;
- учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;
- планировать рабочее и свободное время педагогов, учащихся и их родителей для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения их работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности;

#### **владеть**

- готовностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;
- готовностью выявлять и оказывать адресную помощь обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в формировании здорового образа жизни;
- способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- готовностью своевременно выявлять проблемы, связанные с нарушением формирования здорового образа жизни; методическими приемами и педагогическими технологиями воспитания здорового образа жизни;
- навыками использования здоровьесберегающих технологий; способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, по формированию ЗОЖ, сохранению здоровья.

## **4. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1з / 1л
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	24	12 / 12
В том числе:		
Лекции (Л)	8	4 / 4
Практические занятия (ПЗ)	8	4 / 4
Лабораторные работы (ЛР)	8	4 / 4
<b>Самостоятельная работа</b>	120	60 / 60
<b>Контроль</b>	–	– / –
Вид промежуточной аттестации		– / –
Общая трудоёмкость	часы 144	72 / 72
	зачётные единицы 4	2 / 2

## **5. Содержание дисциплины**

### **5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Основы современного	Определение валеологии. Взаимосвязь валеологии с

	научного знания в сфере формирования здоровья	другими науками. Цель, задачи валеологического обучения, воспитания и образования. Валеологическая культура: содержание понятия. Валеологическое просвещение обучающихся, их родителей, педагогов.
2	Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни	Здоровье и здоровый образ жизни как социально-педагогический феномен. Критерии здоровья и его уровни. Формирование ценностного отношения к здоровью. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
3	Методика организации оздоровительной работы социального педагога	Формирование валеологической культуры педагогов, учащихся и их родителей. Валеологическая модель деятельности педагога. Профессиональное здоровье педагога. Методика и технологии формирования здорового образа жизни. Профилактика и коррекция социальных болезней. Система разработки программ содействия здоровью учащихся.

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Основы современного научного знания в сфере формирования здоровья	1	1	1	38	41
2	Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни	2	2	2	41	47
3	Методика организации оздоровительной работы социального педагога	5	5	5	41	56

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. — Минск : Вышэйшая школа, 2010. — 286 с. — ISBN 978-985-06-1880-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS.

2. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. — М. : Прометей, 2012. — 86 с. — ISBN 978-5-7042-2355-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS.

3. Бородаева Л.Г. Учебно-методический комплекс по дисциплине "Педагогическая валеология" [Текст] / Л. Г. Бородаева, И. А. Руднева ; Федер. агентство по образованию, Волгогр. гос. пед. ун-т, Ин-т дошк., нач. образования и спец. педагогики, Фак. соц. и коррекцион. педагогики, Каф. соц. педагогики. - Волгоград : Изд-во ВГПУ "Перемена", 2007. - 109 с. - 140-40.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Энциклопедия педагогической валеологии (основные медико-психологические, эколого-социологические, педагогические и специальные термины, определения и понятия) / Х. М. Ахмадуллина, М. П. Барболин, А. В. Бологов [и др.] ; под редакцией Г. А. Рябинин. —

СПб. : Петрополис, 2010. — 432 с. — ISBN 978-5-9676-0248-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS.

2. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 050400.62 «Психолого-педагогическое образование», профилю «Психология и социальная педагогика» / Ю. А. Кувшинов. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2013. — 183 с. — ISBN 978-5-8154-0275-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRBooks. URL: <http://www.iprbookshop.ru>.
2. Электронная гуманитарная библиотека. URL: <http://www.gumfak.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Комплект офисного программного обеспечения (Microsoft Office или Open Office).
2. Технологии поиска информации в Интернете (Mozilla Firefox, Google Chrome).
3. Программа просмотра PDF - файлов AdobeReader.
4. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс] / Компания "КонсультантПлюс [www.consultant.ru/](http://www.consultant.ru/).
5. Справочно-правовая система «Гарант-консультант» [Электронный ресурс] / Портал ГАРАНТ.РУ <http://www.garant.ru/>.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Валеология» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аудитории для проведения лекционных и лабораторных занятий, оснащенные стандартным набором учебной мебели, учебной доской.
2. Методический, наглядный и раздаточный материал для организации групповой и индивидуальной работы обучающихся.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Валеология» относится к базовой части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций, проведение практических занятий и лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме .

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере

изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;

– оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Валеология» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.