

# ВАЛЕОЛОГИЯ

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование у студентов готовности к поддержанию должного уровня физической подготовленности, способности к созданию безопасных условий жизнедеятельности в ходе организации совместной и индивидуальной, учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями.

## 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 «Организационно-педагогическое сопровождение воспитательного процесса», «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Производственная практика (педагогическая практика в детских оздоровительных лагерях) Модуль 9. Воспитательной деятельности».

## 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 в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (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*

- основные нормативно-правовые требования к созданию безопасных условий жизнедеятельности, правила охраны труда, основные правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- отдельные способы и приемы индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания;
- основы здорового образа жизни;
- особенности и закономерности формирования физиологических систем организма в течение жизни;

### *уметь*

- применять правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения;
- реализовывать отдельные способы и приемы индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания обучающихся на основе взаимодействия со специалистами ОУ;

- ситуативно поддерживать уровень физической подготовленности, планировать физические нагрузки в соответствии с основными положениями здорового образа жизни, оценивать уровень физической подготовки и функциональное состояние органов и систем организма;
- поддерживать уровень физической подготовленности, планировать физические нагрузки в соответствии с основными положениями здорового образа жизни, оценивать уровень физической подготовки и функциональное состояние органов и систем организма;

#### ***владеть***

- готовностью своевременно выявлять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте и в среде жизнедеятельности;
- отдельными навыками применения основ здорового образа жизни для поддержания должной физической подготовленности и обеспечения работоспособности;
- способами и приемами индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания обучающихся на основе взаимодействия со специалистами образовательного учреждения;
- способами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельностью обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, по формированию ЗОЖ, сохранению здоровья.

#### **4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение**

количество зачётных единиц – 4,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 144 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 24 ч., СРС – 120 ч.),

распределение по семестрам – 1 курс, зима, 1 курс, лето,

форма и место отчётности – промежуточная аттестация проводится в форме экзамена (комплексного экзамена по модулю) с учетом суммы баллов, набранных студентом за период изучения дисциплины.

#### **5. Краткое содержание дисциплины**

Основы современного научного знания в сфере формирования здоровья.

Нормативно-правовые основы организации безопасной образовательной среды. Требования к созданию безопасных условий жизнедеятельности. Основные положения нормативных документов в области охраны здоровья и труда человека. Основные правила поведения педагогов и обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций.

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. Требования к поддержанию физической подготовленности педагогов и обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС.

Методика организации оздоровительной работы социального педагога.

Формирование валеологической культуры педагогов, учащихся и их родителей.

Валеологическая модель деятельности социального педагога. Профессиональное здоровье педагога. Методика и технологии формирования здорового образа жизни. Профилактика и коррекция социальных болезней. Система разработки программ содействия здоровью обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС.

## **6. Разработчик**

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