

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ 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

«29» марта 2021г.

## **Валеология**

**Программа учебной дисциплины**

Направление 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Профиль «Психология и социальная педагогика»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2021

Обсуждена на заседании кафедры социальной педагогики «18» марта 2021 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Л.Г. Бородаева «18» марта 2021г.  
(подпись) (зав.кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета социальной и коррекционной педагогики «23» марта 2021г. , протокол № 3

Председатель учёного совета Бородаева Л.Г. \_\_\_\_\_ «23» марта 2021г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ» 29 марта 2021 г., протокол № 6

**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 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (утверждён Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018г. № 122) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (профиль «Психология и социальная педагогика»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 29 марта 2021 г., протокол № 6).

## **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 дисциплины «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика организации культурно-досуговой деятельности», «Организационно-педагогическое сопровождение воспитательного процесса», «Профессиональное самоопределение детей и молодежи (с практикумом)», «Профилактика интернет-зависимости среди детей и молодежи», «Профилактика молодежного экстремизма», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», прохождения практик «Производственная практика (педагогическая практика в детских оздоровительных лагерях) Модуль 7. Воспитательной деятельности», «Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая)) Модуль 8. Технологии социального воспитания и обучения».

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	60	60
В том числе:		
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	20	20
Лабораторные работы (ЛР)	20	20
<b>Самостоятельная работа</b>	75	75
<b>Контроль</b>	9	9
Вид промежуточной аттестации		–
Общая трудоемкость	часы 144	144
	зачётные единицы 4	4

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	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.
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. Требования к поддержанию физической подготовленности педагогов и обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС.
3	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.

## 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	4	4	4	25	37
2	Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни	4	4	4	25	37
3	Методика организации оздоровительной работы социального педагога	12	12	12	25	61

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Борисова Т.С. Валеология : практикум / Борисова Т.С., Солтан М.М., Волох Е.В.. — Минск : Вышэйшая школа, 2018. — 272 с. — ISBN 978-985-06-2926-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90746.html>.
2. Валеология : учебное пособие / Т.С. Борисова [и др.]. — Минск : Вышэйшая школа, 2018. — 352 с. — ISBN 978-985-06-2825-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90747.html>.
3. Цибульникова В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / Цибульникова В.Е., Леванова Е.А.. — Москва : Московский педагогический

государственный университет, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5-4263-0490-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75815.html>.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Семикин Г.И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде : учебное пособие / Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С.. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2013. — 84 с. — ISBN 978-5-7038-3690-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/31402.html>.

2. 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..

3. 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.

## **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>.
3. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс] / Компания "КонсультантПлюс [www.consultant.ru/](http://www.consultant.ru/).
4. Справочно-правовая система «Гарант-консультант» [Электронный ресурс] / Портал ГАРАНТ.РУ <http://www.garant.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.

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

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

1. Аудитория для проведения лекционных, лабораторных и практических занятий, оснащенная стандартным набором учебной мебели, учебной доской и стационарным или переносным комплексом мультимедийного презентационного оборудования.
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.