

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Валеология

Контур Кripto

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 21.11.2025

владелец

ЧУ ВО "АКАДЕМИЯ РУССКОГО ТЕАТРА"
ЛАРИОНОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

серийный номер **Москва 2025** 30a2f03cff8d6f94662ac07fc477c9
срок действия 29.01.2025 - 29.04.2026

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является воспитание у студентов потребности в здоровье и здоровом образе жизни; повышение уровня валеологической культуры; формирование отношения к собственному здоровью как к личному и социальному достоянию, одному из основных приоритетов активной и сознательной деятельности человека; определение путей и методов сохранения и укрепления здоровья, саморегуляции и самозащиты, поведения в экстремальных ситуациях и оказания первой помощи.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- | изучение теоретических основ валеологии;
- | овладение приемами и методами сохранения и укрепления здоровья, саморегуляции и самозащиты, поведения в экстремальных ситуациях;
- | развитие способностей к самоорганизации, саморазвитию и самосохранению.
- | ознакомление с использованием валеологических знаний в профессиональной деятельности и бытовой сфере.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к факультативным дисциплинам.

Дисциплина (модуль) изучается в 1 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

1) виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек (код компетенции – УК-7, код индикатора-УК-7.1).

Уметь:

1) применять на практике разнообразие средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (код компетенции – УК-7, код индикатора-УК-7.2).

Владеть:

1) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования (код компетенции – УК-7, код индикатора-УК-7.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
1	ЗЧ	2	72	16	-	-	-	-	0,1	55,9
Итого	-	2	72	16	-	-	-	-	0,1	55,9
Очно-заочная форма обучения										
1	ЗЧ	2	72	2	-	-	-	-	0,1	69,9
Итого	-	2	72	2	-	-	-	-	0,1	69,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
1 семестр	
1	Валеология - наука о здоровье. Основные понятия науки
2	Здоровый образ жизни и его обеспечение.
3	Организация рационального питания
4	Организация режима жизнедеятельности
5	Понятие о физическом здоровье и развитии. Способы оценки уровня собственного здоровья.
6	Факторы, повреждающие здоровье. Наркомания
7	Психическое здоровье
8	Инфекционные заболевания и их профилактика

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
1 семестр	
1	Валеология - наука о здоровье. Основные понятия науки

Контур Критико

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА "СКОПЦОВСКОГО ТЕАТРА"
ЛАРИОНОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
	контроль	Посещение лекционных занятий	10
		Тестирование по основным разделам курса	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Очно-заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
1 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:		
		Посещение лекционных занятий	5
		Выполнение контрольно-курсовой работы	55
		Итого	60
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для проведения лекционных занятий по дисциплине (модулю) требуется Учебная аудитория для проведения занятий Оборудование: Учебная мебель: Парты ученические 2-х местные – 14 шт., стулья для студентов – 34 шт., стол и стул для преподавателя, компьютер для преподавателя – 1 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, переносной мультимедийный проектор – 1 шт., доска ученическая переносная – 1 шт., экран – 1шт. Наборы учебно-наглядных пособий – 4 шт. Программное обеспечение: Windows, Microsoft Office,

7.1 Основная литература

1. Вайнер Э.Н., Валеология: учеб. практикум / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2012. - 312 с.

2. Вайнер Э.Н., Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер - М.: ФЛИНТА, 2016. - 448 с.

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Семикин Г.И. Здоровье и образ жизни человека: возможности управления: Учеб. пособие / Семикин Г.И., Дартау Л.А., Стефанюк Е.А. - М.: Издательство МГТУ им. Н. Э.

Баумана, 2006. - 64 с.

7.2 Дополнительная литература

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2001. -230 с.
2. Мохнач Н.Н. Валеология: конспект лекций. - Ростов-н/Д: Фенекс, 2004. - 256 с.
3. Основы социальной работы: учебное пособие для вузов/ Н.Ф.Басов. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2005. - 228 с.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. -336 с.
5. Телль Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении: В 3 т. -М.: АСТ; Астрель. -Т.1. -2001. - 432 с.
6. Телль Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении: В 3 т. -М.: АСТ; Астрель. -Т.2. -2001. - 480 с.
7. Телль Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении: В 3 т. -М.: АСТ; Астрель. -Т.3. -2001. - 416 с.
8. Фирсов М.В. Психология социальной работы: Содержание и методы психосоциальной практики: учебное пособие для вузов. -М.: Академия, 2002. -192 с.
9. Чумаков Б.Н. Валеология: Курс лекций: Учебное пособие. - М.: Пед. Общество России, 2000. - 407 с.
10. Чмиленко В.И. Учебное пособие по валеологии/ Электронная версия, 2009. – 200с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <https://www.megamedportal.ru> – Медицинский информационный портал.
2. <http://medobook.com> – Сайт профессиональной медицины.
3. <https://mirvracha.ru> – Профессиональный портал «Мир врача».
4. <https://medportal.ru> – Информационный медицинский портал о здоровье человека.
5. <http://umedp.ru> – Медицинский портал для врачей.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис»

2. <http://www.medical-enc.ru> – Медицинская энциклопедия.
3. <https://medi.ru> – Справочник лекарств для медицинских работников.
4. https://medelement.com/page/opisanie_spravочноy_sistemyi – Профессиональная медицинская справочная система.

Контур Крипто

владелец

ЧУ ВО "АКАДЕМИЯ РУССКОГО ТЕАТРА"
ЛАРИОНОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 21.11.2025

серийный номер
срок действия

9c8a5104dc30a2f03cff8d6f94662ac07fc477c9
29.01.2025 - 29.04.2026