

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ИСА

УТВЕРЖДАЮ /А.И. Толстухин/
(Ф.И.О. декана (директора института))

01.03.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.1 Валеология

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

20.03.01 Техносферная безопасность

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Курс

1

Семестр

1

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	108 / 3	часов/зачетных единиц
Лекции	18	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	36	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	54	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	54	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	1	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 20.03.01 Техносферная безопасность

Программу составили:

доцент с ученой степенью кандидата наук	БЖД	СОГЛАСОВАНО	Л.Б. Киселева
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра безопасности жизнедеятельности

	(наименование кафедры)	
19.01.2023	протокол №	6
(дата)		
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Л.А. Скорикова
		(И.О. Фамилия)

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими)
кафедрой(ами).
СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Л.А. Скорикова
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит
выпускающая кафедра

	СОГЛАСОВАНО	Ю.А. Кузнецова
		(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Лебедев Юрий Евгеньевич, Заместитель руководителя Государственной
инспекции труда - заместитель главного государственного инспектора труда в Республике
Марий Эл

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 06.03.2023 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /И.Р. Валиева/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания: Знает: нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: Умеет: Рассматривать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности навыки: Владеет: навыками использования норм здорового образа жизни в качестве основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности умения: Умеет: выбирать и использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности навыки: Владеет: здоровьесберегающими приемами физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

<p>2. ПК-2 Способен обеспечить снижение уровня профессиональных рисков с учетом условий труда</p>	<p>ПК-2.1 Знает: факторы производственной среды и трудового процесса, классификацию условий труда; порядок проведения производственного контроля и специальной оценки условий труда, основные техногенные опасности, их свойства, характеристики и методы защиты человека и природной среды от опасностей; основные направления совершенствования и повышения эффективности по вопросам обеспечения безопасных условий труда на рабочих местах и оценки профессиональных</p>	<p>знания: Знает: факторы производственной среды и трудового процесса, классификацию условий труда; порядок проведения производственного контроля и специальной оценки условий труда, основные техногенные опасности, их свойства, характеристики и методы защиты человека и природной среды от опасностей; основные направления совершенствования и повышения эффективности по вопросам обеспечения безопасных условий труда на рабочих местах и оценки профессиональных рисков.</p> <p>умения:</p> <p>навыки:</p>
---	--	--

<p>ПК-2.2 Умеет: анализировать современные системы «человек – машина – среда» на всех стадиях их жизненного цикла и идентифицировать опасные и вредные производственные факторы; применять методы сбора информации о состоянии условий труда, обосновывать необходимые мероприятия; определять уровни профессиональных рисков с учетом условий труда; обеспечивать проведение профилактической работы по предупреждению производственного травматизма, профессиональных заболеваний и заболеваний, обусловленных производственными факторами; анализировать, выбирать наиболее приемлемые формы обеспечения безопасности человека и природной среды в техносфере.</p>	<p>знания:</p> <p>умения: Умеет: анализировать современные системы «человек – машина – среда» на всех стадиях их жизненного цикла и идентифицировать опасные и вредные производственные факторы; применять методы сбора информации о состоянии условий труда, обосновывать необходимые мероприятия; определять уровни профессиональных рисков с учетом условий труда; обеспечивать проведение профилактической работы по предупреждению производственного травматизма, профессиональных заболеваний и заболеваний, обусловленных производственными факторами; анализировать, выбирать наиболее приемлемые формы обеспечения безопасности человека и природной среды в техносфере.</p> <p>навыки:</p>
---	---

<p>ПК-2.3 Владеет: навыками обработки и анализа информации в области охраны труда, промышленной и пожарной безопасности; эффективными процедурами подготовки работников по охране труда и пожарной безопасности; навыками проведения профилактической работы по предупреждению несчастных случаев на предприятии; навыками определения и прогнозирования зон повышенного техногенного риска и зон повышенного загрязнения; способностью оценки ситуации в совокупности с возможными профессиональными рисками.</p>	<p>знания:</p> <p>умения:</p> <p>навыки: ПК-2.3 - Владеет: навыками обработки и анализа информации в области охраны труда, промышленной и пожарной безопасности; эффективными процедурами подготовки работников по охране труда и пожарной безопасности; навыками проведения профилактической работы по предупреждению несчастных случаев на предприятии; навыками определения и прогнозирования зон повышенного техногенного риска и зон повышенного загрязнения; способностью оценки ситуации в совокупности с возможными профессиональными рисками.</p>
--	---

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих дисциплинах: Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ (УК-7), Анатомо-физиологические механизмы безопасности и защиты человека (УК-7), Общая физическая подготовка (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: дискуссионные, лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: классическая лекция

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Здоровье как системное понятие	40	ПК-2, УК-7
Лекция. Характеристика физического, психического и социального здоровья. Болезни цивилизации	6	
Практическое занятие. Количественная оценка параметров здоровья: Определение индивидуального уровня физического здоровья Экспресс-метод оценки физического состояния Определение уровня функциональных возможностей кардио-респираторной системы организма Расчет биологического возраста Определение степени ригидности - пластичности психики по методике Р. Кэттелла Определение степени нервно-психической устойчивости личности Определение уровня протекания эмоциональных реакций Выявление коммуникативных и организаторских склонностей	16	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение углубленной проработки материалов лекций по учебной литературе	18	
Адаптация человека к меняющимся условиям окружающей среды	14	ПК-2, УК-7
Лекция. Стресс как защитная реакция организма на действие факторов окружающей среды Стадии развития стресса	2	
Практическое занятие. Определение уровня протекания эмоциональных реакций Определение уровня устойчивости к стрессу.	4	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение углубленной проработки материалов лекций по учебной литературе	8	
Здоровый образ жизни	24	ПК-2, УК-7
Лекция. Понятие о здоровом образе жизни Факторы, обуславливающие сохранение и укрепление здоровья.	6	
Практическое занятие. Самооценки образа жизни. Биологические ритмы, их адаптивная роль в антропогенных экосистемах Оценка пищевого рациона. Современные информационные системы и их влияние на здоровье человека	8	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение углубленной проработки материалов лекций по учебной литературе	10	

Формирование культуры здорового образа жизни	30	ПК-2, УК-7
Лекция. Место и значимость вредных привычек в образе жизни современного человека Основные направления в оптимизации образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья	4	
Практическое занятие. Негативное воздействие алкоголя, наркотиков и табака на фи-зическое, психическое и социальное здоровье. Режим дня и закаливание как фактор укрепления здоровья. Нервно-психические перегрузки и приемы снижения их отри-цательного воздействия на организм Составление индивидуальной программы по коррекции образа жизни на соответствие здоровому.	8	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Углубленная проработка материалов лекций по учебной литературе	18	
Иная контактная работа: зачет	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

Занятия лекционного типа дают систематизированные знания по дисциплине, концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации.

Подготовка к **занятиям практического типа** включает ознакомление с планом практического занятия; работу с конспектом лекций, выполнение домашнего задания, работу с учебной и учебно-методической литературой, научными изданиями и электронными образовательными ресурсами, рекомендованными рабочей программой дисциплины.

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Петрушин, Валентин Иванович. Валеология [Текст] : учеб. пособие / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. М.: Гардарики, 2003. - 431 с. ISBN 5-8297-0102-2. Экземпляры: всего 5.	5
2.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университет, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251
3.	Тихомиров, Геннадий Александрович. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов [Текст] : учеб.-метод. пособие / Г. А. Тихомиров. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 63 с. Экземпляры: всего 24.	24 / https://portal.volgatech.net/books/Tixomirov.pdf
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	http://cyberleninka.ru
3.	Издательство Springer (SpringerOpen)	https://www.springeropen.com
4.	Издательство Elsevier	https://www.sciencedirect.com/
5.	Издательство SpringerNature	https://www.nature.com/
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	http://www.consultant.ru
2.	Информационно-правовой портал Гарант	http://www.garant.ru
3.	Профессиональные справочные системы Техэксперт	http://www.cntd.ru

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	253 (I)	Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft

		Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач
--	--	---

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/ или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

1. Отметьте наиболее полное определение термина “Валеология”

а) наука о здоровье и его сохранении

б) наука о здоровом образе жизни

в) наука о здоровье человека, путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности

г) наука о воспитании здорового человека

2. Выберите факторы, влияющие на здоровье человека

а) генетические

б) состояние окружающей среды и образ жизни человека

в) медицинское обеспечение

г) всё перечисленное

3. Образ жизни включает в себя следующие категории

а) уровень жизни

б) качество жизни

в) качество жизни и стиль жизни

г) ответы а) и в)

4. Выберите наиболее полный набор факторов, характеризующих нездоровый образ жизни а) гиподинамия, семейная дисгармония, вредные привычки

б) нерациональное питание, переутомление, стресс

в) неполноценный отдых, социальная пассивность, неудовлетворенность жизненной ситуацией, низкая медицинская активность

г) всё перечисленное

5. Какая из приведенных причин смерти имеет в России лидирующую позицию

а) болезни органов дыхания (пневмония, бронхит др.)

б) новообразования (онкологические заболевания)

в) несчастные случаи (травмы, отравления и др.)

г) болезни системы кровообращения (инфаркт миокарда, инсульт и др.)

6. Рекомендуется заниматься целенаправленной двигательной нагрузкой не менее

а) 20 часов в неделю

б) 40 часов в неделю

в) 6 часов в неделю

г) 2 часов в неделю

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Валеология – учение о здоровье и ЗОЖ.

2. Здоровье, валеологические подходы в его определении.

3. Диагностика уровня индивидуального здоровья.

4. Структура здорового образа жизни.
5. Оптимальный двигательный режим и здоровье человека.
6. Иммуитет, неспецифические защитные механизмы.
7. Закаливание, принципы, методы.
8. Рациональное питание, принципы.
9. Рациональное питание современного человека
10. Валеологическая оценка блюд и пищевых веществ.
11. Психическое здоровье, методы и приёмы оценки.
12. Профилактика стресса и коррекция его последствий.
13. Современные подходы к психическому оздоровлению, индивидуальная психогигиена.
14. Репродуктивное здоровье, факторы, его определяющие.
15. Половая культура – понимание феномена мужчины и женщины.
16. Динамика работоспособности, факторы, её определяющие.
17. Биоритмы, типы, значимость, профилактика десинхронозов.
18. Понятие о вредных привычках и факторах зависимости.
19. Курение табака, влияние на организм, социальные последствия.
20. Влияние этанола на организм человека.
21. Этапы формирования алкогольной зависимости.
22. Социальные аспекты употребления алкоголя.
23. Психофизиологические механизмы действия наркотических веществ.
24. Профилактика наркомании.
25. Стратегия, методы и средства формирования здорового образа жизни.
26. Представление о гипокинезии, гиподинамией; распространенность. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая.
27. Роль питания в возникновении патологических состояний
28. Заболевания, передающиеся человеку через продукты питания. Пути и способы их профилактики.
29. Особенности питания молодежи: плюсы и минусы. Приоритетные направления улучшения качества продуктов питания.
30. Понятие «здоровый образ жизни». Основополагающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ.
31. Организация борьбы с венерическими болезнями, СПИДом. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
32. СПИД. Возбудитель, пути передачи, основные симптомы.

33. Основные клинические проявления гонореи, трихомониаза, хламидиоза, остроконечной кондиломы, простого герпеса.
34. Сифилис. Пути заражения. Показатели заболеваемости. Основные проявления в различные периоды болезни (первичный, вторичный, третичный сифилис). Врожденный сифилис.
35. Понятие «венерические болезни». Причины массового распространения венерических заболеваний. Последствия для здоровья, влияние на производство потомства, передача инфекции детям. Группы риска среди населения.
36. Влияние активного и пассивного курения на состояние беременной женщины и внутриутробное развитие плода.
37. Роль пассивного курения в формировании патологии сердечно-сосудистой, дыхательной систем развития онкологических заболеваний у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.
38. Воздействие экзогенного алкоголя на зародышевые клетки мужчин, женщин, на внутриутробное развитие эмбриона и плода.