

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Высшая инженерная школа агробιοтехнологий

Рабочая программа дисциплины

Валеология

по специальности

36.05.01 Ветеринария

Специализация:

Ветеринария

Форма обучения

Очная

Квалификация

Ветеринарный врач

Год приема

2021

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-2 Способен интерпретировать и оценивать в профессиональной деятельности влияние на физиологическое состояние организма животных природных, социально-хозяйственных, генетических и экономических факторов.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-2.3 Осуществляет анализ биогеоценоза, геохимические провинции, принципы разведения и закрепления полезных производственных показателей у животных, принципы формирования устойчивых стад по здоровью как индикатор экономического благополучия предприятия

ИУК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

2. Задачи освоения дисциплины

– Освоить аппарат современных представлений о здоровом образе жизни, понимании роли валеологических знаний, лежащих в основе нормальной жизнедеятельности и сформировать профессиональную культуру здорового образа жизни

– Научиться применять понятийный аппарат валеологических знаний для эффективного решения практических задач профессиональной деятельности по сохранению и укреплению здоровья, обеспечения долголетия в объеме, необходимом для исполнения служебных обязанностей; а также для выработки характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы здоровья рассматриваются в качестве приоритета.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Блоку ФТД «Дисциплины (модули)».

Дисциплина относится к факультативной части образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Второй семестр, зачет

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: Физическая культура и спорт; Биология

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 з.е., 36 часов, из которых:

-лекции: 6 ч.

-практические занятия: 8 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Валеология – как научно-педагогическое направление об индивидуальном здоровье человека.

Понятие о валеологии. Объект и предмет изучения, цели, задачи. Связь с другими науками. Понятие «здоровье», уровни рассмотрения здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии оценки состояния здоровья. Группы здоровья: краткая характеристика. Понятие компенсации, субкомпенсации, декомпенсации. Здоровый образ жизни: определение, элементы ЗОЖ. Основные понятия валеологии. Классификация валеологии. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Условия и образ жизни. Экологические факторы окружающей среды и вызываемые ими нарушения состояния здоровья. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Понятие нозологии. Понятие болезни. Валеологический анализ здоровья и болезни.

Тема 2. Физическая активность и её роль в улучшении здоровья.

Утомление и переутомление. Понятие физического развития, физической активности. Методы оценки физического развития. Остеологические и миологические основы движений, моторики, роль в профессиональной, учебной, физкультурной и спортивной практике. Проблема гиподинамии и гипокинезии. Двигательные умения и навыки. Двигательный режим, функциональные системы и возможности организма, его возможности в обеспечении работоспособности. Роль и возможности изменения двигательного режима в обеспечении здоровья и работоспособности. Состояние организма студента условиях обучения в вузе. Утомление и переутомление. Механизмы возникновения. Восстановление. Релаксация.

Тема 3. Психическое благополучие как неотъемлемая составляющая общего здоровья человека.

Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики. Понятие психики и психического здоровья. Предмет, задачи, история развития и основные направления фундаментальной психофизиологии. Психофизиология эмоций и стресса. Психофизиология сна и сновидений. Физиологически и психологически обусловленные нарушения сна. Потребность в сне и депривация сна. Профилактика стрессовых состояний. Психогигиена.

Тема 4. Принципы рационального питания.

Концепции и принципы рационального питания. Основные термины и понятия рационального питания. Основные потребности организма в энергии и пищевых веществах. Суточная потребность в энергии. Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность. Сбалансированность рациона по белковому, углеводному, жировому и минеральному составу. Режим питания. Принципы рационального питания в повседневной жизни. Особенности питания для профилактики ожирения. Текущий контроль по дисциплине.

Тема 5. Принципы рациональной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности. Задачи рациональной организации жизнедеятельности: формирование, сохранение и укрепление здоровья человека; обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности; реализация в полном объеме биологических и социальных функций в семейно-бытовой сфере; достижение адекватного социального статуса через рационализацию сформированных здоровых потребностей и соответствующего режима жизнедеятельности; приобщение к здоровому образу жизни.

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения устных опросов, тестов по теоретическому лекционному материалу и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет во втором семестре проводится в письменной форме по билетам. Билет состоит из трех теоретических вопросов. Продолжительность зачета 1 час.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «iDo» - <https://lms.tsu.ru>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

г) Методические указания по проведению практических работ.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

– Павлова, Р. С. Когнитивное здоровье и активное долголетие. Обучение старшего поколения технике печати «слепым» десятипальцевым методом : научно-популярное издание / Р. С. Павлова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 304 с. — ISBN 978-5-507-52409-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/489287> (дата обращения: 12.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература:

– Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021 — 191 с.

– Гигиена и экология человека : учебник / под общ. ред. В. М. Глиненко ; Е. Е. Андреева, В. А. Катаева, Н. Г. Кожевникова, О. М. Микаилова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023 - 512 с.

в) ресурсы сети Интернет:

– открытые онлайн-курсы

– Журнал «Здоровье» - <https://zdr.ru/pravilnaya-osanka/>

– Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система.

<http://www.consultant.ru>

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ –

<http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Шепилова Валерия Анатольевна, Высшая инженерная школа агробiotехнологий, ТГУ, преподаватель.