

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
Высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
Имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт Биологии и Экологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Н.Н.Смирнова  
«28» 06 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН**  
**ОБЩАЯ ГИГИЕНА И ВАЛЕОЛОГИЯ**

**направление подготовки / специальность**

06.03.01 «Биология»

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

Общая биология

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2022

## ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Валеология» является формирование системы компетенций по организации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и долголетию

Задачи: Сформировать профессиональную культуру здорового образа жизни, под которой понимается готовность и способность личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья человека

### 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Валеология» относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: *Экология человека, Учение о биосфере, общая Экология*

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК-11 Способен разрабатывать маркерные системы и проводить мониторинг потенциально опасных биообъектов	ПК-11.1 Знает: - Методы идентификации возбудителей бактериальных болезней - инструкции по борьбе с болезнями растений ПК-11.2 Умеет: - Осуществлять научно-исследовательские и поисковые работы в области диагностики потенциально опасных биологических объектов - пользоваться молекулярно-биологическими методами определения потенциально опасных биологических объектов ПК-11.3 Владеет - Способами разработки новых систем маркеров для диагностики и идентификации потенциально опасных биологических объектов	Знает: основы законодательства о здравоохранении и директивные документы, определяющие деятельность органов и учреждений здравоохранения; причины и механизмы развития болезней, основы валеологии и гигиены; основы рационального питания; значение иммунитета и его механизмов в поддержании здоровья; значение терморегуляции в поддержании здоровья; Умеет: проводить валеологический анализ состояния здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы; использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью; Владеет: методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности	Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет \_\_\_3\_\_\_ зачетных единиц, \_\_\_108\_\_\_ часов.

##### Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия <sup>1</sup>	Лабораторные работы в форме практической подготовки <sup>2</sup>		
1	Основы валеологии	8		2		2		
2	Здоровый человек и его окружение	8		4		4	2	Рейтинг-контроль 1
3	Основополагающие принципы здоровья человека	8		2		2		
4	Основные направления валеологической деятельности	8		4		4	2	Рейтинг-контроль 2
5	Рациональное питание. Роль алиментарной пищевой нагрузки на здоровье населения. Принципы нормирования загрязнений. Химические загрязнители. Микробиологическое загрязнение.	8		4		4		
6.	Медико-демографический мониторинг. Общие принципы. Демографические показатели здоровья населения в РФ и Владим. области.	8		4		4	2	Рейтинг-контроль 3
Всего за ___ семестр:				20		20	68	Зачет
п								
п								
Всего за ___ семестр:								
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине				20		20	68	Зачет

#### Содержание лекционных занятий по дисциплине

##### Раздел 1. Основы валеологии

<sup>1</sup> Распределение общего числа часов, указанных на практические занятия в УП, с учетом часов на КП/КР

<sup>2</sup> Данный пункт включается в рабочую программу только при формировании профессиональных компетенций.

*Тема 1* Здоровый человек и его окружение

Содержание темы. Здоровье человека, как совокупность всех видов благополучия – биологического, психического, социального.

*Тема 2.* Понятие о средах воздействия, путях воздействия, изолированном, комбинированном, сочетанном, комплексном действиях факторов окружающей среды. Социальная престижность здоровья.

*Раздел 2.* Основополагающие принципы здоровья человека

*Тема 1.* Здоровье общественное и индивидуальное

Содержание темы. Вклады различных факторов в формирование индивидуального здоровья. Качество и количество здоровья, дееспособность – характеристики здоровья индивидуума.

*Тема 2.* Факторы здоровья.

Содержание темы. Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Значение знаний по ЗОЖ. Понятие и причины формирования вредных привычек. Определения понятия «привычка». Влияние вредные привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их влияния на организм. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики.

*Тема 3.* Формирование ценностного отношения к здоровью. Формирование валеологической культуры. Внедрение традиций, пропагандирующих и способствующих здоровому образу жизни. Отслеживание параметров личностного здоровья. Профилактика и коррекция социальных вредностей. Факторы риска развития заболеваний и их коррекция.

*Раздел 3.* Рациональное питание. Роль алиментарной пищевой нагрузки на здоровье населения. Принципы нормирования загрязнений. Химические загрязнители. Микробиологическое загрязнение.

*Тема 1.* Концепции и принципы рационального питания, сбалансированность пищевого рациона. Физиологигиенические нормы питания. Методы изучения индивидуального питания. Методы оценки адекватности питания.

*Тема 2.* Понятие о пищевом статусе. Белки, жиры, углеводы, их пищевая и биологическая ценность Медицинский контроль за адекватностью питания. Расчетный метод оценки адекватности питания Таблицы контроля рациона питания

*Тема 3.* Медико-демографический мониторинг. Общие принципы. Демографические показатели здоровья населения в РФ и Владим. Области.

### **Содержание практических/лабораторных занятий по дисциплине**

Раздел 1. СГМ продуктов питания.

Тема 1 Токсичность нитратов для человека. Токсичность нитратов для человека. Определение нитратов в питьевой воде и продуктов растениеводства.

Тема 2 Физиологическая роль фторидов в организме.

Физиологическая роль фторидов в организме и его определение в питьевой

Тема 3 Физиологическая роль калия в организме.

Физиологическая роль калия в организме и его определение в фруктовых и овощных сортах.

Тема 4 Физиологическая роль железа в организме.

Физиологическая роль железа в организме и его определение в питьевой воде.

Тема 5 Физиологическая роль хрома.

Физиологическая роль хрома в организме и его определение в воде.

Тема 6 Оценка риска воздействия химических факторов окружающей среды на здоровье населения.

Тема 7 Методы проведения эпидемиологических исследований при проведении социально-гигиенического мониторинга.

Тема 8 Планирование и организация популяционных медицинских обследований.

Тема 9 Биомониторинг как составная часть социально-гигиенического мониторинга.

Тема 10 Здоровье – интегральный критерий санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Тема 11 Влияние загрязнения воздуха на здоровье населения.

Тема 12 Влияние качества внутренней среды жилых помещений на здоровье населения.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

**5.1. Текущий контроль успеваемости** осуществляется в виде рейтинг-контролей, посредством развернутых ответов на вопросы:

### *Рейтинг-контроль 1*

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека
3. Здоровье обучающегося, его составляющие
4. Здоровый образ жизни обучающегося включает ...
5. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ
6. Режим труда и отдыха
7. Организация сна.
8. Организация режима питания.
9. Организация двигательной активности.
10. Личная гигиена и закаливание (воздушные ванны, солнце, вода).

### *Рейтинг-контроль 2*

1. Профилактика вредных привычек
2. Критерии эффективности использования ЗОЖ
3. Наследственность и ее влияние на здоровье
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ
5. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.
6. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся.
7. Изменение состояния организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения.
8. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
9. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
10. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
11. Индивидуальная норма здоровья и её составляющие.
12. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
13. Факторы риска, отрицательно влияющие на здоровье

### *Рейтинг-контроль 3*

**Валеология как новое направление науки о здоровье человека.**

1. Что является предметом изучения валеологии?

А) самосохранение человека;

**Б) здоровье человека;**

В) человек;

Г) жизнь клетки;

Что является объектом изучения валеологии?

А) все живое;

**Б) человек;**

В) здоровый образ жизни;

Г) вредные привычки

3. Не относятся к признакам здоровья:

А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;

Б) функционирование в пределах нормы;

В) наличие резервных возможностей организма;

**Г) регулярная заболеваемость**

4. Укажите неверный уровень здоровья

А) личное;

**Б) индивидуальное;**

В) общественное;

Г) групповое

5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

А) блаженство;

Б) нирвана;

**В) здоровье;**

Г) релаксация

6. Здоровье человека на 50% зависит от

А) наследственности;

**Б) образа жизни;**

В) медицины;

Г) внешней среды

7. «Валео» - в переводе с латинского означает

**А) здоровье;**

Б) привет;

В) наука;

Г) человек

8. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

А) 50%;

Б) 30%

**В) 20%**

Г) 10%

9. Выберите признак нездорового образа жизни

А) активная жизненная позиция;

**Б) несбалансированное питание;**

В) полноценный отдых;

Г) регулярная двигательная активность

**5.2. Промежуточная аттестация** по итогам освоения дисциплины (экзамен, зачет, зачет с оценкой). Приводятся контрольные вопросы.

*Итоговый Тест.*

1. Уровни здоровья:

**А) общественное, групповое, индивидуальное;**

- Б) общественное, групповое, общемировое;  
В) групповое, индивидуальное, собственное;  
Г) групповое, индивидуальное, собственное
2. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?  
**А) на 50%;**  
Б) на 30%;  
В) на 40%;  
Г) на 10%
3. Что не является одним из видов здоровья?  
А) соматическое;  
Б) психическое;  
**В) эмоциональное;**  
Г) нравственное
4. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?  
А) 10%;  
**Б) 20%;**  
В) 30%;  
Г) 50%
5. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?  
А) наследственностью;  
Б) условиями внешней среды;  
**В) образом жизни;**  
Г) системой здравоохранения
6. Что не является условием здорового образа жизни?  
А) активная жизненная позиция;  
Б) полноценный отдых;  
**В) пассивность;**  
Г) рациональное питание
7. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется  
А) рациональная жизнь;  
**Б) здоровый образ жизни;**  
В) эффективный образ жизни;  
Г) здоровье
8. .... – это индивидуальные особенности поведения человека  
А) условия жизни;  
Б) качество жизни;  
**В) стиль жизни;**  
Г) уровень жизни
9. Общественное здоровье - это  
А) здоровье группы людей;  
Б) личное здоровье;  
**В) здоровье населения страны;**  
Г) здоровье людей определенной этнической группы
10. Здоровье - это  
А) отсутствие болезни;  
Б) состояние радости;  
В) состояние полного душевного, физического и социального благополучия;  
Г) устойчивость к дестабилизирующим факторам
11. Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это  
**А) условия жизни;**  
Б) качество жизни;  
В) стиль жизни;

- Г) уровень жизни
12. Валеология - это
- А) наука о недрах земли;
- Б) наука о здоровье человека;**
- В) наука о питании;
- Г) наука о режиме дня человека
13. От чего здоровье зависит на 10%?
- А) от наследственности;
- Б) от органов здравоохранения;**
- В) от образа жизни;
- Г) от окружающей среды
14. Здоровый образ жизни - это
- А) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;**
- Б) систематические занятия спортом;
- В) способность человека управлять своими эмоциями;
- Г) способность человека управлять своими двигательными действиями
15. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется
- А) физическое здоровье;**
- Б) духовное здоровье;
- В) нравственное здоровье;
- Г) социальное здоровье;
16. Цель науки валеологии?
- А) изучение животного мира;
- Б) развитие интеллектуальных способностей человека;
- В) формирование, укрепление и сохранение здоровья человека;**
- Г) развитие профессиональных способностей человека
17. Отметьте составляющую нездорового образа жизни
- А) полноценный отдых;
- Б) гиподинамия;**
- В) отсутствие вредных привычек;
- Г) сбалансированное питание
18. Количественные показатели условий жизни - это
- А) уровень жизни;**
- Б) качество жизни;
- В) стиль жизни;
- Г) условия жизни;
19. В каких годах возникла наука «валеология»?
- А) в 80-х 20 века;**
- Б) в 80-х 19 века;
- В) в 50-х 20 века;
- Г) в 50-х 19 века;
20. Какого уровня здоровья не существует?
- А) групповое;
- Б) среднестатистическое;**
- В) общественное;
- Г) личное

**5.3. Самостоятельная работа обучающегося.** Усвоение курса «Санитарно-гигиенический мониторинг» обеспечивается систематической самостоятельной работой студентов в



соответствии с содержанием курса. Самостоятельная внеаудиторная работа студентов предусматривает проработку лекционного материала и материала рекомендуемой литературы для подготовки к лабораторным работам, рейтингам и зачету.

#### Темы для самостоятельного изучения

1. Методы проведения эпидемиологических исследований.
2. Оценка риска воздействия.
3. Производственные вредности и профессиональные заболевания.
4. Уровень загрязнения атмосферного Воздуха.
5. Уровень загрязнения почвы.
6. Уровень загрязнения водных объектов.
7. Уровень загрязнения пищевых продуктов.
8. Медико-демографический мониторинг.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература*		
Борисова, Т. С. Валеология: Учебное пособие / Борисова Т.С., Солтан М.М., Лабодаева Ж.П. - Мн.:Вышэйшая школа, 2018. - 352 с.: ISBN 978-985-06-2825-1. - Текст : электронный. - URL:	2018	<a href="https://znanium.com/catalog/product/1012660">https://znanium.com/catalog/product/1012660</a> .
Экологический мониторинг и экологическая экспертиза : учебное пособие / М.Г. Ясовеев, Н.Л. Стреха, Э.В. Какарека, Н.С. Шевцова ; под ред. проф. М.Г. Ясовеева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 304 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006845-9. - Текст : электронный. - URL	2021	<a href="https://znanium.com/catalog/product/1290953">https://znanium.com/catalog/product/1290953</a> .
2. Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL:	2021	<a href="https://znanium.com/catalog/product/1141233">https://znanium.com/catalog/product/1141233</a> .
Дополнительная литература		
1. Ахмадуллина, Х. М. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие для студентов вузов / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин ; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). — 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2018. — 300 с. - ISBN 978-5-9765-3589-3. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1643141">https://znanium.com/catalog/product/1643141</a> (дата обращения: 20.04.2022). – Режим доступа: по подписке.	2018	
2. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / отв. ред. Р. И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-	2020	<a href="https://znanium.com/catalog/product/1044218">https://znanium.com/catalog/product/1044218</a> .

16-009280-5. - Текст : электронный. - URL:		
3. Ахмадуллина, Х. М. Экология и здоровье человека : учебное пособие для студентов вузов / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин ; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. - 216 с. - ISBN 978-5-9765-3588-6. - Текст : электронный. - URL:	2018	<a href="https://znanium.com/catalog/product/1643157">https://znanium.com/catalog/product/1643157</a>

*\*не более 5 источников*

### 6.2. Периодические издания

- 1 Экология и промышленность России.
- 2 Вода: химия и экология.
- 3 Проблемы региональной экологии.
- 4 Экология урбанизированных территорий.
- 5 Теоретическая и прикладная экология.

### 6.3. Интернет-ресурсы

- 1 База данных "Электронная библиотечная система. Консультант студента".
- 2 Справочная- правовая система "Консультант плюс".
- 3 Электронно-библиотечная система "Лань".
- 4 Электронно-библиотечная система IPRbooks.
- 5 Электронно-библиотечная система eLibrary.
- 6 Электронно-библиотечная система Znanium.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

лекций и лабораторных занятий по химическим и физико-химическим методам анализа — 326«а»-1.

Теоретический курс:

Лекции (презентации).


Лабораторные занятия:

Аудитория оснащена:

лабораторными столами и табуретами; вытяжным шкафом; шкафы для хранения реактивов (2 шт.); термостат ТС-80; сушильный шкаф ШС-80; фотоколориметр КФК-3 (2 шт.); универсальный иономер 001 (4 шт.); весы техно-химические (2 шт.); мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран); посуда и оборудование для выполнения лабораторных работ (колбы, чашки Петри, пипетки, штативы и т.п.); ионселективные электроды (С1—\_ F-, МОЗ-\_ NO2-. Са2+, Mg+~ Ва+, 8042-); магнитные мешалки

Рабочую программу составил  доцент каф. Биологии и экологии к.б.н. Н.В.Чугай

(ФИО, должность, подпись)

Рецензент  
(представитель работодателя)  инженер-аналитик РМ «Нанотех» А.Ю.Потапочкина  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Биологии и Экологии

Протокол № 32 от 27.06.22 года

Заведующий кафедрой



проф. д.б.н. Т.А. Трифонова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления «Биологии и Экологии»

Протокол № 10 от 27.06.22 года

Председатель комиссии  
(ФИО, подпись)



д.б.н., профессор Т.А. Трифонова

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**

в рабочую программу дисциплины

**НАИМЕНОВАНИЕ**образовательной программы направления подготовки код и наименование ОП, направленность:  
наименование (указать уровень подготовки)

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

*Подпись**ФИО*