

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Социологический факультет

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
Ивченков С.Г.

"30" 09 2021г.

Рабочая программа дисциплины



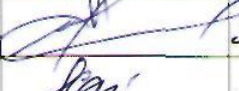

ВАЛЕОЛОГИЯ

Направление подготовки бакалавриата  
39.03.03. «Организация работы с молодежью»

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Ивченков С.Г.		30.09.2021
Председатель НМК	Михайлов Е.А.		30.09.2021
Заведующий кафедрой	Ивченков С.Г.		30.09.2021
Специалист Учебного управления	Седакшина Н.А.		30.09.2021

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Валеология» являются рассмотрение вопросов о роли здоровья в обществе, мотивации и сохранению и укреплению здоровья, функциях здравоохранения, а также вопросы политики оздоровления на федеральном и региональном уровне, рассматриваются программы по улучшению здоровья нации. Кроме того, данная отрасль социологического знания анализирует здравоохранение как социальный институт в целом, как область человеческой деятельности, выходящую за рамки медицины. Данный курс предполагает:

- воспитание потребности в здоровье, как наивысшей ценности;
- становление научного понимания сущности здоровья и здорового образа жизни;
- развитие потребности к постоянному повышению физического и соматического самосовершенствования;
- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при физкультурно-оздоровительных занятиях;
- формирование культуры межличностных отношений;
- выработка валеологической культуры личности

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Валеология» относится к дисциплинам по выбору (Б1.В.ДВ.09.02) части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП по направлению 39.03.03 - «Организация работы с молодежью». Учебная дисциплина «Валеология» логически взаимосвязана с другими частями ООП (Основы работы с молодежью, Физическая культура и спорт, Социальные технологии работы с молодежью, Социология молодежи) поэтому данный курс предполагает формирование у обучающихся определенных знаний основных понятий и категорий, относящихся к молодежи как к демографической группе, основные понятия здорового образа жизни. Изучение данной дисциплины запланировано в первом семестре.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знать</b> особенности и технологии современной политики оздоровления в системе общественного здравоохранения, особенности социализации здоровой личности; <b>Уметь</b> основные средства и методы физического воспитания. <b>Уметь</b> диагностировать и классифицировать

	<p><b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>проблемы, возникающие в процессе оздоровления и сохранения здоровья молодежи.</p> <p><b>Владеть</b> практическими технологиями определения состояния здоровья молодежи</p>
--	---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Недел я семест ра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> )	
				Лекции	Практические		СР	Формы промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
					Общая трудоемко сть	Из них практич еская подготов ка		
1	Здоровье как социальная ценность	1	1,2	2	2	-----	4	Эссе
2	Образ жизни и здоровье в молодежной сфере	1	3	2	2	-----	4	Доклад
3	Основы социальной медицины в жизни человека и общества.	1	4,5	2	2	-----	4	Доклад
4	Иммунитет и здоровье человека в современном	1	6	2	2	-----	4	Доклад

	обществе							
5	Социально-гигиенические основы здоровья молодого поколения	1	7,8	2	2	-----	4	Доклад
6	Психологические основы здоровья человека	1	9,10	2	2	-----	4	Доклад
7	Организация медико-социального патронажа в современном обществе	1	11,12	2	2	-----	4	Опрос
8	Физиология и патология репродукции.	1	13,14	2	2	-----	4	Опрос
9	Валеологические услуги и их особенности	1	15,16	2	2	-----	4	Опрос
	<b>Итого: 72 часа</b>			18	18	-----	36	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	1						Зачет
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72 часа						

В соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» по образовательным программам могут проводиться учебные занятия следующих видов, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем, обучающимся;

семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия;

курсовое проектирование (выполнение курсовых работ) по одной или нескольким дисциплинам (модулям);

групповые консультации;

индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся (в том числе руководство практикой);

самостоятельная работа обучающихся.

Организация может проводить учебные занятия иных видов.

### **Содержание учебной дисциплины**

#### **Тема 1. Здоровье как социальная ценность.**

Валеология как учение о здоровье и здоровом образе жизни. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. Основные понятия валеологии. Предпосылки возникновения валеологии. Уровни (виды) здоровья: физическое, психическое, социальное, мировоззренческое.

#### **Тема 2. Образ жизни и здоровье.**

Влияние образа жизни на долголетие. Уклад, качество, уровень, условия, стиль жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Поведение и здоровье. Организация здорового образа жизни. Основы адаптации.

#### **Тема 3. Социальная медицина.**

Проблема здоровья. Болезнь и факторы риска. Оценка состояния здоровья. Медицинская активность. Субъект здоровья. Биологическое и социальное в человеке. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинское обеспечение.

#### **Тема 4. Иммуитет и здоровье.**

Понятие об иммунитете. Классификация защитных механизмов. Специфические защитные механизмы. Физиология иммунитета. Кооперация иммунокомпетентных клеток. Неспецифические защитные механизмы.

#### **Тема 5. Социально-гигиенические основы здоровья.**

Основные понятия гигиены. Основы рационального питания. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Рациональное питание современного человека. Терморегуляция и здоровье.

#### **Тема 6 Психологические основы здоровья.**

Эволюция становления психики человека. Здоровая психика и ее компоненты. Физиологические основы психики. Типология индивидуальных психических особенностей. Эмоции и эмоциональный стресс.

#### **Тема 7 Организация медико-социального патронажа.**

Деятельность территориальных центров социального обслуживания. Функции социальных работников. Социальная геронтология.

#### **Тема 8 Физиология и патология репродукции.**

Планирование семьи в современных условиях. Физиология и патология репродукции. Влияние образа жизни родителей на здоровье будущего ребенка.

#### **Тема 9 Валеологические услуги и их особенности.**

Медицинская помощь и ее виды. Базовые принципы врачебного контроля и самоконтроля. Техники оказания первой медицинской помощи. Основы оказания первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях.

## **Темы семинарских занятий**

## **Интерактивный семинар № 1 Здоровье как социальная ценность.**

**Цель – рассмотреть понятие здоровье, как социальную ценность**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Здоровье как философская категория.
2. Здоровье и свобода.

**Темы эссе:**

1. Индивидуальное и общественное здоровье.
2. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.

**Образовательные технологии: обсуждения, эссе**

**Задание для самостоятельной работы.** Прочитать книгу: Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. — Минск : Вышэйшая школа, 2010. — 286 с. — ISBN 978-985-06-1880-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20063.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

## **Интерактивный семинар № 2 Образ жизни и здоровье.**

**Цель – рассмотреть понятие образ жизни в контексте здоровья, как социальной ценности.**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Сущность понятий «Здоровье», «Здоровый образ жизни»
2. Типология учебных проектов
3. Формирование представлений у молодежи о ЗОЖ в проектной деятельности

**Тема докладов**

4. Социально-биологические аспекты здорового образа жизни
5. Здоровый образ жизни населения (человека) — важный фактор формирования здоровья нации.
6. Проблема оптимизации здорового образа жизни — приоритетная задача социальной политики и развития общества.

**Образовательные технологии: обсуждения, доклад**

**Здание для самостоятельной работы.** Прочитать книгу Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. — Москва : Прометей, 2012. — 86 с. — ISBN 978-5-7042-2355-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **Интерактивный семинар № 3 Социальная медицина.**

**Цель проанализировать специфику социальной медицины, как научного направления.**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Индивидуальные особенности человека.
2. Двигательная активность и здоровье.
3. Возрастные особенности двигательной активности.

**Темы докладов:**

1. Общие вопросы социальной медицины

2. История социальной медицины в зарубежных странах
3. Организация, содержание и методика физической культуры и тренировки в здоровотворческой работе.
4. Режим труда и отдыха.
5. История социальной медицины в России

**Образовательные технологии: обсуждения, доклад**

**Задания для самостоятельной работы. Прочитать книгу:** Артюнина, Г. П. Основы социальной медицины : учебное пособие для вузов / Г. П. Артюнина. — Москва : Академический Проект, 2016. — 570 с. — ISBN 5-8291-0626-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/60359.html>. —

Режим доступа: для авторизир. пользователей

**Интерактивный семинар № 4 Иммуитет и здоровье.**

**Цель рассмотреть социальные аспекты повышения иммунитета и здоровья молодежи.**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Здоровье, болезнь, предболезнь, профилактика
2. Основные компоненты здоровья
3. Международная классификация болезней

**Образовательные технологии: обсуждения, доклад**

**Темы докладов:**

1. Факторы, определяющие здоровье и болезнь
2. Профилактика заболеваний
3. Социально-экономическое значение профилактических мероприятий
4. Общественное и индивидуальное здоровье

**Задание для самостоятельной работы.** Прочитать книгу Фомина, Е. В. Физическая антропология. Дыхание, кровообращение, иммунитет : учебное пособие для бакалавриата / Е. В. Фомина, А. Д. Ноздрачев. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 188 с. — ISBN 978-5-4263-0480-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72525.html> (дата обращения: 10.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**Интерактивный семинар № 5 Социально-гигиенические основы здоровья.**

**Цель** - рассмотреть основные социально-гигиенические факторы формирования здоровья.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Основы закаливания.
2. Валеологические основы предупреждения простудных и простудноинфекционных заболеваний.
3. Вредные привычки: особенности формирования вредных привычек.

**Образовательные технологии: обсуждения, доклад**

**Темы докладов:**

1. Технологии отказа от вредных привычек.
2. Проблема наркомании и токсикомании.
3. Наркотические вещества, их действие на человека.
4. Классификация наркотиков.

**Задание для самостоятельной работы.** Прочитать книгу: Борисова, Т. С. Валеология : практикум / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Е. В. Волох ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Вышэйшая школа, 2018. — 272 с. — ISBN 978-985-06-2926-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90746.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**Интерактивный семинар № 6 Психологические основы здоровья.**

**Цель** - рассмотреть психологические факторы здоровья молодежи

**Вопросы для обсуждения:**

1. Управление эмоциями.
2. Методы и приемы оценки психического здоровья.
3. Регулирование психического состояния.

**Образовательные технологии: обсуждения, доклад****Темы докладов:**

1. Принципы тренировки психических возможностей.
2. Память и ее тренировка.
3. Диагностика и измерение психических состояний в учебной и педагогической деятельности
4. Методики диагностики психических состояний детей дошкольного возраста
5. Светоорисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников
6. Психические состояния школьников
7. Психические состояния студентов
8. Психические состояния учителей
9. Психические состояния преподавателей
10. Диагностика мотивационных состояний

**Задание для самостоятельной работы.** Прочитать книгу: Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров. — Москва : ПЕР СЭ, 2004. — 176 с. — ISBN 5-9292-0124-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/7380.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**Интерактивный семинар № 7 Организация медико-социального патронажа**

**Цель** - рассмотреть особенности организации медико-социального патронажа в молодежной сфере.

**Образовательные технологии: обсуждения, опрос****Вопросы для обсуждения и опроса:**

1. Основы биоэтики.



2. Основные категории валеотехнологии.

3. Основные направления организации медицинской помощи населению.

**Задание для самостоятельной работы. Прочитать книгу:** Платонова, Н. М. Введение в теорию социальной работы : учебное пособие / Н. М. Платонова. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2009. — 188 с. — ISBN 978-5-98238-025-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22978.html>— Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Интерактивный семинар № 8 Физиология и патология репродукции.**

**Цель** - рассмотреть основные проблемы репродукции и перспективы их решения

**Образовательные технологии: обсуждения, опрос**

**Вопросы для обсуждения и опроса:**

1. Особенности психики, поведения и питания беременной женщины.
2. Особенности ухода за ребенком первого года жизни (медицинский и психологический аспекты).

**Задание для самостоятельной работы. Прочитать книгу:** Рустимова, Г. Р. Репродукция человека и уголовное право. Проблемы и суждения : монография / Г. Р. Рустимова, Н. Р. Айкумбеков. — Алматы : Нур-Принт, Алматинская академия МВД Республики Казахстан, 2009. — 227 с. — ISBN 978-601-7058-46-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/69188.html>— Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Интерактивный семинар № 9 Валеологические услуги и их особенности.**

**Цель:** Рассмотреть специфику валеологических услуг.

**Вопросы для обсуждения и опроса:**

1. Особенности спортивного, туристического, экскурсионного травматизма.
2. Рациональная организация жизнедеятельности.
3. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности.
4. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности.

**Задание для самостоятельной работы: Прочитать книгу:** Рубис, Л. Г. Спортивный туризм : учебник / Л. Г. Рубис. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 170 с. — ISBN 978-5-4486-0209-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72816.html> (дата обращения: 10.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки **39.03.03 - «Организация работы с молодежью»** реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в

учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (социологический учебный практикум, деловые и ролевые игры, тренинги, решение проблемной ситуации мозговой атакой, рефераты и доклады, защита проектов) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В учебном курсе предусмотрено знакомство и деятельностью Центра региональных социологических исследований социологического факультета СГУ, мастер-классы экспертов и специалистов.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены электронные варианты учебных пособий по дисциплине, программное обеспечение и Интернет-ресурсы. При необходимости студентам могут быть предоставлены презентации на электронном носителе с возможностью просмотра на ноутбуке или планшете.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

##### **Темы докладов:**

1. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
2. Генетические факторы здоровья.
3. Влияние состояния окружающей среды на здоровье человека.
4. Медицинское обеспечение и здоровье человека.
5. Влияние условий и образа жизни на здоровье человека.
6. Валеологический анализ здоровья и болезней.
7. Генотипические аспекты человека.
8. Возрастные аспекты человека.
9. Сущность понятия "здоровья".
10. Физическое здоровье и его мониторинг.
11. Психическое здоровье и критерии оценки психического здоровья.
12. Социальное здоровье и социальная защита детей.
13. ЗОЖ. Общая характеристика.
14. Мотивы формирования здорового образа жизни.
15. Критерии определения здоровья детей и подростков.
16. Личная гигиена (рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; гигиена одежды и обуви)
17. Мероприятия, направленные на повышение резистентности и расширение адаптационных возможностей организма.
18. Мероприятия, направленные на снятие зрительного утомления.
19. Мероприятия для снижения статистического напряжения опорнодвигательного аппарата.
20. Мероприятия, направленные на уменьшение эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы.
21. Основы мониторинга в образовании. Понятие мониторинга.
22. Классификация систем мониторинга.
23. Организация мониторинга в образовательном учреждении.

23. Основные требования и этапы осуществления мониторинга в образовании.
24. Рекомендации по выбору социально-психологического инструментария для проведения мониторинга здоровья.
25. Методы психодиагностики молодежи

#### **Темы эссе:**

1. Валеологическое обеспечение профессиональной деятельности: формирование валеологической мотивации; физическое совершенствование; психологическая подготовка.
2. Методика валеологического самоанализа.
3. Валеологическая служба образовательного учреждения
4. Факторы, влияющие на здоровье детей.
5. Обеспечение гигиенических условий образовательного процесса.
6. Здоровьесберегающая организация досуга молодежи.

#### **Перечень вопросов для зачета**

1. Валеология как учение о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Уровни (виды) здоровья.
3. Здоровье как философская категория.
4. Влияние образа жизни на долголетие.
5. Девиантное поведение.
6. Болезнь и факторы риска.
7. Оценка состояния здоровья.
8. Биологическое и социальное в человеке и здоровье.
9. Индивидуальные особенности человека и здоровье.
10. Двигательная активность и здоровье.
11. Организация здорового образа жизни.
12. Иммуитет и здоровье.
13. Основы рационального питания.
14. Терморегуляция и здоровье.
17. Лекарства для здоровых.
14. Вредные привычки.
16. Проблема наркомании и токсикомании.
17. Здоровая психика и ее компоненты.
18. Эмоции и эмоциональный стресс.
19. Принципы тренировки психических возможностей.
20. Организация медико-социального патронажа.
21. Социальная геронтология.
22. Планирование семьи в современных условиях.
23. Сексуальное здоровье.
24. Влияние образа жизни родителей на здоровье будущего ребенка.

25. Особенности психики, поведения и питания беременной женщины.
26. Особенности ухода за ребенком первого года жизни.
37. Медицинская помощь и ее виды.
38. Базовые принципы врачебного контроля и самоконтроля.
39. Техники оказания первой медицинской помощи.
41. Основы оказания первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях.
42. Особенности спортивного, туристического, экскурсионного травматизма.
43. Организация валеологических услуг.
44. Рациональная организация жизнедеятельности.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	20	30	0	10	30	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

1 семестр

#### *Лекции*

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 10 баллов.

#### *Лабораторные занятия*

Не предусмотрены.

#### *Практические занятия*

Контроль выполнения практических заданий, выступление на практических занятиях в течение одного семестра - от 0 до 20 баллов.

#### *Самостоятельная работа*

1. Самостоятельная работа №1 (доклад) (от 0 до 15 баллов).
2. Самостоятельная работа №2 (реферат) (от 0 до 15 баллов).

#### *Автоматизированное тестирование*

Не предусмотрены.

#### *Другие виды учебной деятельности*

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы – от 0 до 10 баллов.(эссе, реферат)

*Промежуточная аттестация*

Промежуточная аттестация – зачет . 0- 30 баллов (от 0 до 15 баллов – «не зачтено», от 15 до 30 – «зачтено»).

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине «Валеология» составляет 100 баллов.

**Таблица 2.1** Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Валеология» в оценку (зачет):

50 баллов и более		«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 50 баллов		«не зачтено»

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).**

а) литература:

1. Энциклопедия педагогической валеологии (основные медико-психологические, эколого-социологические, педагогические и специальные термины, определения и понятия) [Электронный ресурс] / Х. М. Ахмадуллина, М. П. Барболин, А. В. Бологов [и др.] ; под ред. Г. А. Рябинин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. :Петрополис, 2010. — 432 с. — 978-5-9676-0248-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20353.html>
2. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. — Электрон. текстовые данные. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с. — 987-5-9585-0556-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22619.html>
3. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие / Ю. Г. Фролова. — Электрон. текстовые данные. — Минск :Вышэйшая школа, 2014. — 256 с. — 978-985-06-2352-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>
4. Дэвид, Льюис Управление стрессом [Электронный ресурс] : как найти дополнительные 10 часов в неделю / Льюис Дэвид ; пер. А. П. Хомик. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 238 с. — 978-5-9614-1851-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41477.html>

5. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. П. Бакешин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978-5-9227-0619-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>
6. Сахарова, Т. Н. Геронтопсихология [Электронный ресурс] : учебник / Т. Н. Сахарова, Е. Г. Уманская, Н. А. Цветкова ; под ред. Т. Н. Сахарова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 352 с. — 978-5-4263-0395-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72489.html>
7. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
8. Энциклопедия педагогической валеологии (основные медико-психологические, эколого-социологические, педагогические и специальные термины, определения и понятия) [Электронный ресурс] / Х. М. Ахмадуллина, М. П. Барболин, А. В. Бологов [и др.] ; под ред. Г. А. Рябинин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Петрополис, 2010. — 432 с. — 978-5-9676-0248-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20353.html>
9. Шалагинова, И. Г. Групповые тренинги как форма интерактивных занятий по валеологии [Электронный ресурс] : методическое пособие / И. Г. Шалагинова, В. Н. Клейменов. — Электрон. текстовые данные. — Калининград : Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2005. — 27 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23774.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Федеральный образовательный портал «Экономика, социология, менеджмент» Режим доступа: <http://ecsosman.hse.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения» Режим доступа: <https://wciom.ru/>
3. Официальный сайт Министерства молодежной политики и спорта Саратовской области. Режим доступа: <http://www.minmolodsport.saratov.gov.ru/>
4. Президент России молодым ученым и специалистам. Режим доступа: [www.youngscience.](http://www.youngscience.ru/)
5. Всероссийский инновационный конвент. Режим доступа: [www.iconvention.ru](http://www.iconvention.ru)

6. Международный молодежный форум.Режим доступа: «Селигер»  
[www.interseliger.com](http://www.interseliger.com)
7. Зворыкинский проект.Режим доступа: [www.zv.innovaterussia.ru](http://www.zv.innovaterussia.ru) –
8. Проект Ты–предприниматель Режим доступа: [www.molpred.ru](http://www.molpred.ru)
9. О проекте Артпарад.Режим доступа: [www.fadm.gov.ru/projects/art/](http://www.fadm.gov.ru/projects/art/)

### **Лицензионное программное обеспечение:**

210 аудитория: Windows 10, Lazarus 0.9Л6, Gimp 2.6Л 2-2, Microsoftoffice 2016, MicrosoftVisualStudio 2015, StarUML 5.0.2.1570, R forWindows 2.10.0, Microsoft SQL Server 2008 R2, Free Pascal, Notepad++, Антивирус Kaspersky  
301 аудитория: Windows 7 Professional, Windows 10, Office Professional Plus, SPSS Statistica 19, Sociometry Pro, Nero v10, WinRAR

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины Валеология**

Социологический факультет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Учебный процесс реализуется в VII корпусе ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» в 19 аудиториях (105, 110, 112, 201, 206, 207, 208, 209, 210, 212, 215, 301, 302, 304, 306, 309, 311, 401, 402), оборудованных для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы магистрантов.

Учебные аудитории 201, 208, 212 и 216 укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (интерактивные доски и мультимедиа-проекторы), аудитории 210 и 301 оборудованы экраном (телевизором) и мультимедиа-проекторами. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Для самостоятельной работы магистрантов имеются компьютерные классы в 301 и 210 аудиториях VII корпуса СГУ с доступом к сети Интернет, оснащенные лицензионным программным обеспечением, обновляемым по необходимости.

В том числе для осуществления практической подготовки студентов, включает в себя:

Центр региональных социологических исследований, оснащенный компьютерами, лицензионным программным обеспечением, позволяющим проводить социологические исследования и производить обработку

полученных данных, расположенный по адресу: г. Саратов, ул. Б. Казачья, 120, ауд.306;

Научно-методический центр по работе с молодежью, расположенная по адресу: г. Саратов, ул. Б. Казачья, 120, корпус 7, ком. 204.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению **39.03.03- «Организация работы с молодежью»** (бакалавриат)

Автор

Доктор социологических наук,  
профессор, декан социологического факультета  
зав. кафедрой социологии молодежи

С.Г. Ивченков

Программа одобрена на заседании кафедры социологии молодежи от 30 сентября 2021 года, протокол № 2.