

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

**Методические указания к самостоятельной работе студента  
по дисциплине  
«БИОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

Составитель:  
Баландина Е.А.

Владимир 2016

## **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа студентов является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

### **Цели самостоятельной работы**

Формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению. Поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов их критическому анализу, поиску новых неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений умений подготовки выступлений и ведения дискуссий

### **Организация самостоятельной работы**

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке к рубежному контролю в виде рейтингов и к экзамену.

#### **Темы для самостоятельной работы студентов в 1 семестре**

1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни»: сущность, содержание.
2. Критерии здорового образа жизни.
3. Понятие образа жизни. Качество и стиль жизни.
4. Валеология как наука. Взаимодействие валеологии и других наук.
5. Здоровье как социально-психологическая категория.
6. Понятие здоровья, его основные компоненты.
7. Валеология в системе наук о человеке.
8. Валеология как наука о формировании, укреплении, сохранении здоровья.
9. Социальные, биологические и психологические аспекты здоровья, их значимость и взаимосвязь.
10. Основные понятия валеологии: образ жизни, здоровый образ жизни.
11. Сознание и здоровье
12. Долголетие как социально-биологический феномен.
13. Факторы, влияющие на продолжительность жизни человека.
14. Теории продления жизни и молодости.
15. Культура движения.
16. Культура питания.
17. Заливание как путь к здоровью.
18. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.

## **Темы для самостоятельной работы студентов во 2 семестре**

1. Оптимальный двигательный режим.
2. Направления и концепции современной диетологии.
3. Традиционные и инновационные средства закаливания.
4. Понятие и сущность психического здоровья.
5. Стресс и здоровье.
6. Учет индивидуальных особенностей личности в общении.
7. Понятие работоспособности, ее сущность, фазы.
8. Требования, предъявляемые к организации режима труда и отдыха, обеспечивающие оптимальный уровень работоспособности.
9. Основные свойства нервной системы и разработка тактики организации учебной деятельности студентов, имеющими разные типологические особенности.
10. Биоритмология (хронобиология) и биоритмы: понятия и сущность.
11. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.
12. Оптимальный двигательный режим.
13. Направления и концепции современной диетологии.
14. Традиционные и инновационные средства закаливания.
15. Аддикция как уход от реальности по средством употребления психоактивных веществ.
16. Алкоголизм и алкоголизация.
17. Характеристика вредного воздействия табакокурения на организм взрослого и подростка.
18. Наркомания: понятие и сущность