

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)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 31 » 08 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ВАЛЕОЛОГИЯ**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль/программа подготовки Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования Бакалавриат

Форма обучения Очная

Семестр	Трудоёмкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
7	3/108	18	-	18	72	Зачет
Итого	3/108	18	-	18	72	Зачет

Владимир 2020

фс-118

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – ознакомить студентов с теоретическими основами современного учения о здоровье в свете теории адаптации, прикладными аспектами валеологии.

### Задачи курса:

1. Овладение системой научно-прикладных знаний и умений по валеологии, необходимых в будущей профессиональной деятельности.
2. Формирование у студентов методических и практических умений и навыков оценки индивидуального и коллективного здоровья современными методами.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Валеология относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, физиология человека, физиология спорта, основы медицинских знаний.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
ОПК-10. Способен формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	частичное освоение	<p><b>Знать:</b> теоретические основы современного учения о здоровье в свете теории адаптации, методы оценки уровня здоровья;</p> <p><b>Уметь</b> полученные знания использовать для формирования установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <p><b>Владеть</b> программами оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания, учитывая морфофункциональные и возрастные особенности занимающихся.</p>

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 час.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Валеология – интегративная наука о здоровье. Основные понятия валеологии.	7	1-2	2		2	8	2/50	
2	Здоровье как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды.	7	3-4	2		2	8	2/50	
3	Здоровье как биологическое свойство организма (учение о конституции и проблемы возраста).	7	5-6	2		2	8	2/50	Рейтинг-контроль 1
4	Донозологический подход к оценке уровня здоровья	7	7-8	2		2	8	2/50	
5	Аппаратно-программные комплексы для использования в практике валеологических исследований.	7	9-10	2		2	8	2/50	
6	Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье) и проблема донозологического контроля.	7	11-12	2		2	8	2/50	Рейтинг-контроль 2
7	Пути сохранения и укрепления здоровья. Факторы риска.	7	13-14	2		2	8	2/50	
8	Методы оценки индивидуального здоровья. Композиция тела.	7	15-16	2		2	8	2/50	
9	Основы формирования здорового образа жизни.	7	17-18	2		2	8	2/50	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>7</u> семестр:					18	18	72	18/50	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									-
Итого по дисциплине					18	18	72	18/50	Зачет

#### Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Валеология – интегративная наука о здоровье. Основные понятия валеологии.  
Содержание. Краткая история развития валеологии как научного направления и учебной дисциплины. Здоровье населения России и региона. Понятие о здоровье. Определение ВОЗ.  
Тема 2. Здоровье как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды.

Содержание. Биологические и социальные аспекты адаптации. Эволюция и формы адаптации. Адаптогенные факторы. Фазы развития процесса адаптации. Механизмы адаптации.

Тема 3. Здоровье как биологическое свойство организма (учение о конституции и проблемы возраста).

Содержание. Валеологическая антропология и проблема конституции человека. Валеологическая антропология и проблема половой принадлежности. Медико-физиологические аспекты учения о конституции. Учение о конституции и теория адаптации.

Тема 4. Донозологический подход к оценке уровня здоровья.

Содержание. Понятие об уровнях здоровья. Классификация уровней здоровья. Процесс перехода от здоровья к болезни. Понятие о донозологической диагностике. Проблема измерения уровня здоровья.

Тема 5. Аппаратно-программные комплексы для использования в практике валеологических исследований.

Содержание. Структура и функции аппаратно-программного комплекса «Варикард». Алгоритмы оценки уровня здоровья по показателям variability сердечного ритма.

Тема 6. Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье) и проблема донозологического контроля.

Содержание. Возможности оценки структуры здоровья коллективов рабочих, служащих, учащихся методами донозологической диагностики. Понятие о структуре здоровья, как показателе влияния профессионально-производственных факторов.

Тема 7. Пути сохранения и укрепления здоровья. Факторы риска.

Содержание. Факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья. Генетические факторы. Экологическое состояние окружающей среды. Медицинское обеспечение. Двигательная активность, режим труда и быта, рациональное питание, закаливание и др.

Тема 8. Методы оценки индивидуального здоровья. Композиция тела.

Содержание. Понятие о составе тела, методы определения композиции тела, значение состава тела для здоровья и занятий спортом.

Тема 9. Основы формирования здорового образа жизни.

Содержание. Понятие о здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие. Принципы здорового образа жизни.

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

Тема 1. Валеология – интегративная наука о здоровье. Основные понятия валеологии.

Содержание. Цель и задачи валеологии. Объект и предмет валеологии. Методы валеологии. Взаимосвязь валеологии с другими науками. Классификация валеологии. Понятие о факторах обеспечения здоровья, факторах риска, здоровом образе жизни.

Тема 2. Здоровье как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды.

Содержание. Адаптация организма к различным воздействиям. Адаптация и терморегуляция. Адаптация к гипоксии. Адаптация к режиму двигательной активности. Теория адаптации и биологические часы (валеология и биоритмология).

Тема 3. Здоровье как биологическое свойство организма (учение о конституции и проблемы возраста).

Содержание. Проблема возраста в валеологии. Валеология и акселерация развития. Валеология и старение. Биологический возраст. Методы определения биологического возраста. Демографические и социальные проблемы валеологии.

Тема 4. Донозологический подход к оценке уровня здоровья.

Содержание. Сердце как индикатор адаптационных возможностей организма. Метод анализа variability сердечного ритма. Количественная оценка функционального состояния организма. Оценка функциональных резервов организма.

Тема 5. Аппаратно-программные комплексы для использования в практике валеологических исследований.

Содержание. Некоторые наиболее информативные показатели variability сердечного ритма (ВСР). Основные методы анализа ВСР. Оценка степени напряжения регуляторных систем. Паспорт здоровья.

Тема 6. Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье) и проблема донологического контроля.

Содержание. Структура здоровья и неблагоприятные социально-гигиенические факторы. Изменения уровня здоровья и заболеваемость. Донологический контроль за эффективностью профилактических мероприятий.

Тема 7. Пути сохранения и укрепления здоровья. Факторы риска.

Содержание. Факторы риска в сохранении здоровья. Вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики и др.

Тема 8. Методы оценки индивидуального здоровья. Композиция тела.

Содержание. Определение композиции тела методом калиперометрии, биоимпедансный метод, значение состава тела для здоровья и занятий спортом. Метод Апанасенко.

Тема 9. Основы формирования здорового образа жизни.

Содержание. Учет наследственности в формировании установки на здоровый стиль жизни, экологических факторов региона.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «Валеология» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Групповая дискуссия (тема №1);
- Ролевые игры (тема № 3, 4);
- Анализ ситуаций (тема № 7, 8);
- Тренинг (тема № 5, 6);
- Разбор конкретных ситуаций (тема № 2, 9).

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

### **Текущий контроль успеваемости**

#### **Задание к рейтинг-контролю 1**

Обзор интернет-порталов, посвященных здоровью, сайта Министерства здравоохранения и социального здоровья, Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – доклады, рефераты.

#### **Задание к рейтинг-контролю 2**

Подготовить доклад-презентацию в виде слайд-шоу (не менее 15 слайдов) по теме: «Факторы риска для здоровья»:

- табакокурение,
- алкоголизм,
- наркомания
- гиподинамия и др.

#### **Задание к рейтинг-контролю 3**

Подготовить доклад-презентацию в виде слайд-шоу (не менее 15 слайдов) по теме: «Пути сохранения и укрепления здоровья»:

- двигательная активность,
- закаливание,

- рациональное питание,
- пребывание (особенно в сочетании с физическими нагрузками) в среднегорье и др.

### **Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

#### **Перечень контрольных вопросов к зачету**

1. Структура валеологии как научной дисциплины.
2. Развитие представлений о здоровье с древности до наших дней. Шкала Авиценны.
3. Современные представления о здоровье.
4. Составляющие здоровья, определение здоровья ВОЗ.
5. Понятие об индивидуальном и коллективном здоровье.
6. Что такое адаптация?
7. Что такое фенотипическая и генотипическая адаптация?
8. Фазы развития адаптации. Теория Г. Селье.
9. Понятие о конституции и соматотипе.
10. Критерии конституциональной принадлежности.
11. Типы конституции человека.
12. Экологический портрет человека.
13. Региональные особенности проявления акселерации развития.
14. Валеология и старение.
15. Демографические и социальные проблемы валеологии.
16. Классификация уровней здоровья.
17. Что такое донологическая диагностика?
18. Количественная оценка уровня здоровья. Шкала «Светофор».
19. Современные аппаратно-программные комплексы для оценки уровня здоровья. Комплекс «Варикард».
20. Сердце – как индикатор адаптационных возможностей организма.
21. Метод анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) – современная методология оценки уровня здоровья и функциональных резервов организма.
22. Некоторые наиболее информативные показатели ВСР.
23. Понятие о структуре здоровья.
24. Понятие о мониторинге здоровья. Виды мониторинга.

#### **Тематика рефератов для самостоятельной работы**

1. История и перспективы развития валеологии в России.
2. Адаптационные возможности организма и группы здоровья.
3. Влияние экологических факторов на здоровье.
4. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
5. Система закаливания П. К. Иванова «Детка».
6. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
7. Дыхательная гимнастика К. Бутейко
8. Гимнастика для глаз Ю. Утехина «Зоркость»
9. Методика САН
10. Болезни цивилизации. Сердечно-сосудистые заболевания.
11. Оптимальный двигательный режим и здоровье человека.
12. Понятие о составе (композиции) тела, методы определения.
13. Методы определения биологического возраста
14. Контроль массы тела. Индекс массы тела (ИМТ).

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература</b>			
1. Прохорова, Э. М. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-010472-0	2016		<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=489793#none">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=489793#none</a>
2. Кучма, В.Р. Здоровый человек и его окружение. [Электронный ресурс]: учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова - 4-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 544 с.: ил.	2015		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432327.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432327.html</a>
3. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие /В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2012.	2012		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
1. Медик, В.А. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс]: учебник / Медик В.А., Юрьев В.К. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 288 с.: ил.	2013		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424230.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424230.html</a>
2. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Зименкова Ф.Н. - М.: Прометей, 2016. - 168 с. ISBN 978-5-9907123-8-6	2016		<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=557072#none">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=557072#none</a>
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. – 280 с.	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html</a>
4. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] / Ерёмушкин М.А. - М.: Спорт, 2016. – 184 с.	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html</a>

### 7.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки
7. Валеология

### 7.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.infosport.ru/minsport/> (Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму).

2. <http://www.olympic.ru> (Сайт Олимпийского комитета России);
3. <http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО “Инфоспорт”).
4. <http://www.eurosport.com> (Сайт международного телекоммуникационного канала “Евроспорт”).
5. <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM> (Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту).
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.
7. <http://lesgaft-univer.ru>
8. <http://www.medicinform.net/>
9. [rusmedserv.com](http://rusmedserv.com)
10. [sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru)
11. <http://sportdoktor.ru/>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Практические работы проводятся в кабинете функциональной диагностики (ауд. 103-3с).

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

Операционная система семейства Microsoft Windows Open License: 61248656

Пакет офисных программ Microsoft Office Microsoft Open License: 62857078

Visual Studio professional: MSDN подписка, Договор № 259/15-44 АЭФ

Mathcad 14.0 M011 (14.0.1.286 [709051735]) лицензия: PKG-7518-FN

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандарт Educational Номер лицензии: 1356-150910-100039.



Рабочую программу составила Батоцыренова Т.Е.

Рецензент (представитель работодателя)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

ТМБОФК

Протокол № 1 от 31.08. 2020 года

Заведующий кафедрой

Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 49.03.01 Физическая культура

Протокол № 1 от 31.08. 2020 года

Председатель комиссии

Батоцыренова Т.Е.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2021/22 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.21 года

Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_