

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



А.А. Панфилов  
2015 г.

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

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки спортивный менеджмент

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
6	3 ЗЕТ/108 час.	16	-	16	76	Зачет с оценкой
Итого	3 ЗЕТ/108 час.	16	-	16	76	Зачет с оценкой

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

курса – 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 здоровья современными методами.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

«Валеология» - сравнительно новая дисциплина в структуре учебных планов высших учебных заведений. Актуальность ее была обусловлена неблагоприятной медико-демографической ситуацией в стране, состоянием здоровья населения России.

Дисциплина «Валеология» относится к вариативной части Блока 1.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися на дисциплинах: «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Экология человека».

Освоение дисциплины способствует изучению дисциплин: «Массаж», «Менеджмент физической культуры и спорта», «Организация и управление в избранном виде спорта», «Профессионально-физкультурное совершенствование» и др.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

- **знать** современные представления о здоровье, о формировании установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-10);
- **уметь** оценивать функциональное состояние обучающихся, формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-10);
- **владеть** способностью формировать мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) 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 (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные	СРС	КП / КР		
1	Валеология – наука о здоровье	6	1	2				10		1/50	
2	Современные представления о здоровье. Здоровье как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды	6	2-3	2		2		10		2/50	
3	Здоровье как биологическое свойство организма (учение о конституции и проблемы возраста)	6	4-6	4		2		12		2/33	Рейтинг-контроль 1
4	Основные принципы измерения уровня здоровья	6	7-9	2		4		12		2/33	
5	Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье) и проблема донозологического контроля	6	10-11	2		2		10		2/50	Рейтинг-контроль 2
6	Компьютерные системы для оценки уровня здоровья	6	12-14	2		4		12		2/33	
7	Проблемы адаптации и социально-гигиенический мониторинг	6	15-16	2		2		10			Рейтинг-контроль 3
Всего				16		16		76		11/34	Зачет с оценкой

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Учебный процесс по дисциплине «Валеология» осуществляется с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций спортивной, соревновательной и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

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

### **Текущий контроль**

#### **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 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 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**

#### **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 донозологическая 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. Болезни цивилизации. Сердечно-сосудистые заболевания.
7. Оптимальный двигательный режим и здоровье человека.

8. Понятие о составе (композиции) тела, методы определения.
9. Методы определения биологического возраста
10. Контроль массы тела. Индекс массы тела (ИМТ).

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Здоровый образ жизни: учебное пособие /В.А. Пискунов, М.Р.Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2012. ISBN9785704223559 [Электронный ресурс]  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>
2. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс]: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Клочковой. - М.: Теревинф, 2015. - [Электронный ресурс]: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Клочковой. - Эл. изд. - Электрон. текстовые (1 файл pdf ; 273 с.). - Систем. требования: Adobe Reader XI; экран 10". - ISBN 978-5-4212-0224-0.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>
3. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс]: учебник / Медик В.А., Юрьев В.К. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - Медик В.А., Юрьев В.К. 3-е изд., перераб. и доп. 2013. - 288 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-2423-0. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424230.html>

### **Дополнительная литература**

1. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электронный ресурс]: очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М.: Советский спорт, 2011. - 228 с. - ISBN 978-5-9718-0521-2.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805212.html>
2. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? [Электронный ресурс] / А.А. Полозов. - М.: Советский спорт, 2011. - 390 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0480-2.
3. Здоровье как предмет изучения в социологии медицины [Электронный ресурс]: учебное пособие / Решетников А.В., Шаповалова О.А. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 64 с. - ISBN 978-5-9704-0791-2. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970407912.html>

4. Гуревич И. А. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507251#none>

#### **Периодические издания**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры», 2014, 2015.
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2015.
3. Журнал «Валеология».

#### **Программное обеспечение и интернет-ресурсы**

Программное обеспечение - ИСКИМ 6, STATISTICA 6

Интернет-ресурсы:

- <http://www.who.int/ru/> - официальный сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
- <http://www.minzdravsoc.ru/> - сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

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

Лекционные занятия проводятся в учебно-лекционной аудитории № 304 на 30 посадочных мест, спортивный корпус № 1. Адрес: 600005, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Горького, д. 87-а. Оборудование - экран белый матовый, доска, мел, мультимедийный проектор, компьютер с выходом в «Интернет».

Практические занятия проводятся в кабинете функциональной диагностики (ауд. 202-1с). Оборудование: компьютер с выходом в «Интернет», аппарат для исследования функции внешнего дыхания «Master Screen», электронные весы SECA 780, ростомер SECA, компьютер HP dc5800 SFF, принтер HP Color Laser, пульсометр портативный «Кардекс» ПО-02, спирометр портативный, четырехканальный АПК «Варикард» для записи ЭКГ и анализа ВСР, кистевые динамометры, метроном электронный, метроном механический, медицинский велоэргометр, автоматические приборы для измерения артериального давления ступенька для тестов с регулируемой высотой, учебные плакаты и таблицы, четырехканальный ноутбук для исследований ВСР, 2 стационарных компьютера объединены в сеть.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент».

Рабочую программу составила д.б.н., профессор Батоцыренова Т.Е. 

Рецензент (ы)  к.б.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта Пулина В.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК протокол № 6/1 от 29.09. 2015 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01; 49.03.02

протокол № 4/1 от 30.09. 2015 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.