

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)



УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УМР

А.А. Панфилов

« 30 » 01 2015

г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
 ВАЛЕОЛОГИЯ**

**Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

**Профиль подготовки спортивный менеджмент**

**Уровень высшего образования бакалавриат**

**Форма обучения заочная**

Семестр	Трудоёмкость зач. ед, /час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
8	3 ЗЕТ/108 час.	4	-	6	98	Зачет
<b>Итого</b>	<b>3 ЗЕТ/108 час.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>98</b>	<b>Зачет</b>

Владимир, 2015

2015  
 2016

## **1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель 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 «Дисциплины (модули)».

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

Дисциплина способствует изучению дисциплин: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Экология человека», «Спортивная медицина», «Мониторинг в физической культуре и спорте» и др.

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

В результате освоения дисциплины формируется следующая компетенция – способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10).

Студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

- **знать** теоретические основы современного учения о здоровье в свете теории адаптации, методы оценки уровня здоровья (ОПК-10),
- **уметь** полученные знания использовать для формирования установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (ОПК-10);

- владеть программами оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания, учитывая морфофункциональные и возрастные особенности занимающихся (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)						Формы тек. контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по сем-рам)	
				Лекции	Практические	Лабораторные	Контрольные	СРС	КП / КР		Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)
1	Валеология – наука о здоровье. Проблемы адаптации и учение о здоровье	8		0,5	0,5			14		0,5/50	
2	Современные представления о здоровье. Здоровье как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды	8		0,5		1		14		0,5/33	
3	Здоровье как биологическое свойство организма (учение о конституции и проблемы возраста)	8		0,5		1		14		0,5/33	
4	Основные принципы измерения уровня здоровья	8		0,5		1		14		0,5/33	
5	Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье) и проблема донозологического контроля	8		1		1		14		1/50	
6	Компьютерные системы для оценки уровня здоровья	8		0,5		1		14		1/66	
7	Проблемы адаптации и социально-гигиенический мониторинг	8		0,5		0,5		14			
				4		6		98		4/40	зачет

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Учебный процесс по дисциплине «Валеология» осуществляется с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций 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**

### **Задания для текущего контроля успеваемости**

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

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

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

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 по итогам освоения дисциплины**

#### **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

### а) основная литература:

1. 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. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432327.html>
2. 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. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424230.html>
3. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие /В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>

### б) дополнительная литература:

1. Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин. - М.: Советский спорт, 2009. - 100 с.: ил. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803911.html>
2. Полозов, А.А. 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. Воронков, Ю.И. 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. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805212.html>
4. Решетников, А.В. Здоровье как предмет изучения в социологии медицины [Электронный ресурс]: учебное пособие / Решетников А.В., Шаповалова О.А. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 64 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970407912.html>
5. Сколько нужно съесть, чтобы похудеть. [Электронный ресурс] / Оформление А. Литвиненко. - М.: Человек, 2012. - 224 с. (Vita longa) - ISBN 978-5-904885-45-8. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885458.html>
6. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс]: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. - М.: Теревинф, 2015. - (1 файл pdf : 273 с.). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>

#### **в) периодические издания**

Журнал «Теория и практика физической культуры»

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Журнал «Валеология»

#### **г) программное обеспечение и интернет-ресурсы**

Программное обеспечение:

ИСКИМ 6

STATISTICA 6

Антивирус Касперского

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 мультимедиа аудитории 304-1с с выходом в интернет (ул. Горького, 87а).

Лабораторные занятия по дисциплине проводятся в кабинете функциональной диагностики (ауд. 202-1с, ул. Горького, 87а).

Имеющееся оборудование:

- 2 компьютера с выходом в интернет,
- ноутбук,
- 4-х канальный аппаратно-программный комплекс «Варикард» для записи ЭКГ и анализа вариабельности ритма сердца,
- комплекс для оценки функции внешнего дыхания и газообмена «Мастерскрин»,
- медицинский велоэргометр,
- электронные весы с ростомером Seca,
- автоматические приборы для измерения артериального давления,
- электронный метроном,
- секундомер,
- кистевой динамометр,
- ступенька с регулируемой высотой,
- учебные плакаты и таблицы, раздаточный материал.

Рабочая 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 № 41 от 29.01 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 30.01 2015 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
ВАЛЕОЛОГИЯ**


Рабочая программа одобрена на 2015-16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08 2015 года

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016-17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08 2016 года

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

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

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


Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

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

Институт Физической культуры и спорта

Кафедра Теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спорта

Актуализированная  
рабочая программа  
рассмотрена и одобрена  
на заседании кафедры  
протокол № 1 от 29.08 2016 г.

Заведующий кафедрой  
 Батоцыренова Т.Е.  
(подпись, ФИО)

**Актуализация рабочей программы дисциплины**

**ВАЛЕОЛОГИЯ**

---

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль/программа подготовки – спортивный менеджмент

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения - заочная

Владимир 2016

Рабочая программа учебной дисциплины актуализирована в части рекомендуемой литературы.

Актуализация выполнена: д.б.н., проф. Батоцыренова Т.Е.



**а) основная литература:**

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 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=489793#none>
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 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=557072#none>
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. – 280 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

**б) дополнительная литература:**

1. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] / Ерёмускин М.А. - М.: Спорт, 2016. – 184 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html>
2. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс] / Кафка Б., Йеневайн О. - М.: Спорт, 2016. - 176 с., ил. - ISBN 978-5-906839-14-5. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839145.html>
3. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков - М.: Спорт, 2016. - 86с. - ISBN 978-5-9907240-0-6. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724006.html>