

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)

Институт физической культуры и спорта



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ВАЛЕОЛОГИЯ**

**направление подготовки**

**44.03.01 Педагогическое образование**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

**Педагог-хореограф**

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021 год

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Валеология» является изучение теоретических основ современного учения о здоровье в свете теории адаптации, прикладных аспектов валеологии.

#### Задачи курса:

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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Валеология» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>Знает роль физических нагрузок в практической профессиональной деятельности; методику преподавания хореографических дисциплин.</p> <p>Умеет выполнять проводить партерный и тренажный класс, разогрев перед выступлением, репетицией;</p> <p>Владеет методами дозирования и распределения физических нагрузок; способностью исполнять методически трудные акробатические приемы и сочетания движений</p>	Практико-ориентированное задание
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном	<p>ПК.5.1. Демонстрирует знание здоровьесберегающих образовательных технологий</p> <p>ПК.5.2. Мотивирует участников</p>	<p>Знает методы дозирования и распределения физических нагрузок;</p> <p>Умеет совершенствовать опорно-двигательный аппарат обучающихся;</p> <p>Владеет готовностью к</p>	Практико-ориентированное задание

процессе внеурочной деятельности	и образовательного процесса к сбережению нравственного и физического здоровья ПК.5.3. Осуществляет отбор методов и технологий обучения, направленных на охрану жизни и здоровья, обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
----------------------------------	---	---	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Валеология – интегративная наука о здоровье. Основные понятия валеологии.	6	1-2	2	4			2	
2	Здоровье как биологическое свойство организма (учение о конституции и проблемы возраста).	6	3-4	2	4			2	
3	Здоровье как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды. Донозологический подход к оценке уровня здоровья	6	5-6	2	4			2	Рейтинг-контроль 1
4	Методы оценки индивидуального здоровья. АПК для использования в практике валеологических исследований.	6	7-8	2	4		2	2	
5	Понятие о составе (композиции) тела. Контроль за массой тела.	6	9-10	2	4		2	2	
6	Факторы риска для здоровья. Вредные привычки.	6	11-12	2	4			2	Рейтинг-контроль 2
7	Пути сохранения и	6	13-14	2	4		2	2	

	укрепления здоровья.								
8	Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье)	6	15-16	2	4		2	2	
9	Основы формирования установки на здоровый образ жизни.	6	17-18	2	4		2	2	Рейтинг-контроль 3
Всего за 6 семестр:				18	36			18	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР					-				
Итого по дисциплине				18	36			18	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 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. Понятие о биологическом возрасте.

Тема 3. Здоровье как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды. Донозологический подход к оценке уровня здоровья.

Содержание. Биологические и социальные аспекты адаптации. Эволюция и формы адаптации. Адаптогенные факторы. Фазы развития процесса адаптации. Механизмы адаптации. Понятие об уровнях здоровья. Классификация уровней здоровья. Процесс перехода от здоровья к болезни. Понятие о донозологической диагностике. Проблема измерения уровня здоровья.

Тема 4. Методы оценки индивидуального здоровья. АПК для использования в практике валеологических исследований.

Содержание. Структура и функции аппаратно-программного комплекса «Варикард». Сердце как индикатор адаптационных возможностей организма. Метод анализа вариабельности сердечного ритма. Алгоритмы оценки уровня здоровья по показателям вариабельности сердечного ритма.

Тема 5. Понятие о составе (композиции) тела. Контроль за массой тела.

Содержание. Контроль за массой тела. Расчет индекса Брока-Брутша, ИМТ, оценка риска развития НИЗ по значениям ИМТ согласно таблиц ВОЗ. Композиция тела. Методы оценки состава тела (калиперометрия, биоимпедансометрия, гидростатическое взвешивание и др.).

Тема 6. Факторы риска для здоровья. Вредные привычки.

Содержание. Факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Факторы риска. Низкая физическая активность населения – один из ведущих факторов рисков развития основных не инфекционных заболеваний.

Тема 7. Пути сохранения и укрепления здоровья.

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. Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье)

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

Тема 9. Основы формирования установки на здоровый образ 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.

Тема 2. 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. Метод Апанасенко. Демографические и социальные проблемы валеологии.

Тема 3. Здоровье как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды. Донозологический подход к оценке уровня здоровья.

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 4. Методы оценки индивидуального здоровья. АПК для использования в практике валеологических исследований.

Содержание. Некоторые наиболее информативные показатели variability сердечного ритма (ВСП). Основные методы анализа ВСП. Оценка степени напряжения регуляторных систем. Количественная оценка функционального состояния организма. Оценка функциональных резервов организма. Паспорт здоровья.

Тема 5. Понятие о составе (композиции) тела. Контроль за массой тела.

Содержание. Определение композиции тела методом калиперометрии, биоимпедансным методом на приборе InBody 270, значение состава тела для здоровья и занятий спортом. Расчет индекса Брока-Бругша, ИМТ, оценка значений ИМТ по таблицам ВОЗ.

Тема 6. Факторы риска для здоровья. Вредные привычки.

Содержание. Факторы риска в сохранении здоровья. Вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики и др. Низкая двигательная активность населения. Опросник двигательной активности населения (краткий и ОДА23+). Подготовка докладов-презентаций.

Тема 7. Пути сохранения и укрепления здоровья.

Содержание. Факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья. Программы повышения физической активности населения. Исследование двигательной активности студентов по международным опросникам – ОДА7 и ОДА23+

Тема 8. Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье).

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

Тема 9. Основы формирования установки на здоровый образ жизни.

Содержание. Учет наследственности в формировании установки на здоровый стиль жизни, экологических факторов региона. Понятие о факторах обеспечения здоровья, факторах риска, здоровом образе жизни.

#### **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### 5.1. Текущий контроль успеваемости

#### Рейтинг-контроль 1

##### Задание к рейтинг-контролю 1

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

#### Рейтинг-контроль 2

##### 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.

#### Рейтинг-контроль 3

##### 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.

### 5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

#### Перечень примерных 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.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

#### 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 материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебное пособие / Э. Н. Вайнер, Е. В. Вольнская. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 310 с. — ISBN 978-5-89349-387-0.	2018	<a href="https://e.lanbook.com/book/109527">https://e.lanbook.com/book/109527</a>
2. Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.] ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Вышэйшая школа, 2018. — 352 с. — ISBN 978-985-06-2825-1.	2018	<a href="https://e.lanbook.com/book/111314">https://e.lanbook.com/book/111314</a>
3. Лапшина, М. В. Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии : учебно-методическое пособие / М. В. Лапшина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 94 с.	2019	<a href="https://e.lanbook.com/book/163540">https://e.lanbook.com/book/163540</a>
Дополнительная литература		

1. 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>
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрихина, 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>
3. 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>

## 6.2. 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

## 6.3. 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/>

## 7. 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) \_\_\_\_\_ Мельникова С.А.,  
заместитель директора МБУ г. Владимира «СПОР № 7» по спортивной работе



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_ ТМБОФК \_\_\_\_\_

Протокол № 10 от 21.05 2021 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 44.03.01 Педагогическое образование

Протокол № 3 от 21.06 2021 года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_