

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования "Российский государственный профессионально-  
педагогический университет"  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра теории и методики физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.01.02 ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ**

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Современные фитнес-технологии

Формы обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 3 з.е.  
в академических часах: 108 ак.ч.

Проректор  
по образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой теорий и методик физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент  
Андрюхина Т. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - изучение основных факторов, воздействующих на состояние здоровья и умение их коррекции с оздоровительной целью; формирование валеологического мышления, с целью поддержания здорового образа жизни и пропагандирования его, сохранение и укрепление своего здоровья, бережного отношения к здоровью других людей.

Задачи изучения дисциплины:

- Дать понятие о принципах сохранения индивидуального здоровья, ведение здорового образа жизни;
- Ознакомить с факторами, составляющие угрозу для здоровья человека с учетом современных условий социально-экономического и духовного развития общества;
- Изучить проблемы формирования зависимостей (алкогольной, токсической, наркотической) и меры их профилактики.

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека

УК-7.1/Зн2 Средства, методы и принципы физической культуры и спорта

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Проводить оценку уровня здоровья

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Навыками сохранения, укрепления и развития здоровья, совершенствования физических качеств

УК-7.1/Нв2 Методиками оценки уровня здоровья

УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Основы организации и ведения здорового образа жизни

УК-7.2/Зн2 Основы организации самостоятельных занятий физической культурой

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 Выстраивать индивидуальную программу сохранения, укрепления и развития здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма

УК-7.2/Ум2 Планировать и организовывать систему самостоятельных занятий физической культурой

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Методикой построения индивидуальных программ сохранения, укрепления и развития здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма

УК-7.2/Нв2 Основами планирования и организации системы самостоятельных занятий физической культурой

ПК-ПЗ Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом

ПК-ПЗ.1 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом

*Знать:*

ПК-ПЗ.1/Зн1 Медико-биологические основы фитнеса

ПК-ПЗ.1/Зн2 Физиология человека

ПК-ПЗ.1/Зн3 Теория и методика спортивной тренировки

ПК-ПЗ.1/Зн4 Методика восстановительной фитнес-тренировки

ПК-ПЗ.1/Зн5 Возрастные особенности человека

ПК-ПЗ.1/Зн6 Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

ПК-ПЗ.1/Зн7 Функциональная анатомия человека

ПК-ПЗ.1/Зн8 Основы биомеханики движений человека и кинезиологии

ПК-ПЗ.1/Зн9 Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления

ПК-ПЗ.1/Зн10 Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов

ПК-ПЗ.1/Зн11 Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Зн12 Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу

ПК-ПЗ.1/Зн13 Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими

видами оздоровительных занятий

ПК-ПЗ.1/Зн14 Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе

ПК-ПЗ.1/Зн15 Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Зн16 Методы и принципы планирования индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Зн17 Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе

ПК-ПЗ.1/Зн18 Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

ПК-ПЗ.1/Зн19 Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека

ПК-ПЗ.1/Зн20 Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Зн21 Аэробный и анаэробный режимы

ПК-ПЗ.1/Зн22 Виды активного отдыха в фитнесе

*Уметь:*

ПК-ПЗ.1/Ум1 Выявлять и ранжировать факторы мотивации для постановки достижимых целей лично ориентированной двигательной активности человека

ПК-ПЗ.1/Ум2 Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения

ПК-ПЗ.1/Ум3 Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения

ПК-ПЗ.1/Ум4 Интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние человека по компонентам фитнеса

ПК-ПЗ.1/Ум5 Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Ум6 Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Ум7 Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-

тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум8 Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения

ПК-ПЗ.1/Ум9 Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум10 Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека

ПК-ПЗ.1/Ум11 Учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум12 Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека

*Владеть:*

ПК-ПЗ.1/Нв1 Контроль медицинского допуска населения к занятиям фитнесом

ПК-ПЗ.1/Нв2 Анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации лично ориентированной двигательной активности

ПК-ПЗ.1/Нв3 Определение факторов риска населения на основе данных о возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности

ПК-ПЗ.1/Нв4 Предварительное определение физического состояния населения методами фитнес-тестирования

ПК-ПЗ.1/Нв5 Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования

ПК-ПЗ.1/Нв6 Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Нв7 Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения

ПК-ПЗ.1/Нв8 Составление индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок:- коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений;- развитие выносливости и функционального диапазона движений;- базовое развитие мышечной системы;- развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы;- развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни;- направленное атлетическое развитие

ПК-ПЗ.1/Нв9 Разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу

ПК-ПЗ.1/Нв10 Календарное планирование индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.2 Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

*Знать:*

ПК-ПЗ.2/Зн1 Законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных

ПК-ПЗ.2/Зн2 Теория и практика маркетинговых исследований в образовании

ПК-ПЗ.2/Зн3 Методические основы маркетинговых исследований в образовании

ПК-ПЗ.2/Зн4 Тенденции развития дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Зн5 Психолого-педагогические и организационно-методические основы организации образовательного процесса по дополнительным образовательным программам

ПК-ПЗ.2/Зн6 Современные образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых

*Уметь:*

ПК-ПЗ.2/Ум1 Формулировать и обсуждать с руководством организации и специалистами задачи, концепцию и методы исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых (далее - исследование), ресурсы, необходимые для его проведения, и источники их привлечения

ПК-ПЗ.2/Ум2 Формировать план выборки, разрабатывать самостоятельно или с участием специалистов инструментарий исследования

ПК-ПЗ.2/Ум3 Обеспечивать оптимизацию затрат на проведение исследования

ПК-ПЗ.2/Ум4 Организовывать апробацию разработанного инструментария исследования

ПК-ПЗ.2/Ум5 Распределять обязанности между специалистами, обучать использованию инструментария исследования, обеспечивать координацию их деятельности и выполнение программы исследования

ПК-ПЗ.2/Ум6 Использовать инструментарий исследования, различные формы и средства взаимодействия с респондентами

ПК-ПЗ.2/Ум7 Производить первичную обработку результатов исследования и консультировать специалистов по ее проведению

ПК-ПЗ.2/Ум8 Обрабатывать, анализировать и интерпретировать результаты

изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых, привлекать к работе экспертов, организовывать обсуждение результатов анализа

ПК-ПЗ.2/Ум9 Разрабатывать и представлять руководству организации и педагогическому коллективу предложения по определению перечня, содержания дополнительных общеобразовательных программ, продвижению услуг дополнительного образования организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-ПЗ.2/Ум10 Обработать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

*Владеть:*

ПК-ПЗ.2/Нв1 Организация разработки и (или) разработка программ и инструментария изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Нв2 Организация и (или) проведение изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Нв3 Формирование предложений по определению перечня, содержания дополнительных образовательных программ, условий их реализации, продвижению услуг дополнительного образования, организации на основе изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

ПК-П5 Способен консультировать население при реализации индивидуальных программ по фитнесу

ПК-П5.1 Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу

*Знать:*

ПК-П5.1/Зн1 Медико-биологические основы фитнеса

ПК-П5.1/Зн2 Физиология человека

ПК-П5.1/Зн3 Теория и методика спортивной тренировки

ПК-П5.1/Зн4 Методика восстановительной тренировки

ПК-П5.1/Зн5 Возрастные особенности человека

ПК-П5.1/Зн6 Функциональная анатомия человека

ПК-П5.1/Зн7 Основы биомеханики движений человека и кинезиологии

ПК-П5.1/Зн8 Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

ПК-П5.1/Зн9 Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-П5.1/Зн10 Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Зн11 Классификация фитнес-технологий и их применение в фитнесе

ПК-П5.1/Зн12 Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации

ПК-П5.1/Зн13 Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

ПК-П5.1/Зн14 Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря

ПК-П5.1/Зн15 Методы определения состояния переутомления, перетренированности, детренированности в фитнесе

ПК-П5.1/Зн16 Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия

ПК-П5.1/Зн17 Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом

*Уметь:*

ПК-П5.1/Ум1 Использовать методы персонифицированной коммуникации с населением

ПК-П5.1/Ум2 Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением

ПК-П5.1/Ум3 Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов фитнес-тренировок

ПК-П5.1/Ум4 Разъяснять принципы и структуру факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу

ПК-П5.1/Ум5 Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптаций за счет рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха

ПК-П5.1/Ум6 Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека

ПК-П5.1/Ум7 Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе

ПК-П5.1/Ум8 Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

ПК-П5.1/Ум9 Использовать характеристики типов личности для выбора оптимальных способов коммуникации с населением

ПК-П5.1/Ум10 Обучать население правильным позам и техникам дыхания, методам самоконтроля диапазона движения для предотвращения травматизма при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Ум11 Обучать население техникам самоконтроля при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Ум12 Систематизировать и анализировать современные фитнес-технологии

ПК-П5.1/Ум13 Использовать методы самопрезентации для мотивации населения к регулярной физической активности

*Владеть:*

ПК-П5.1/Нв1 Разъяснение населению основ анаэробной и аэробной систем фитнес-тренировок, функционального тренинга, видов и техник растяжки

ПК-П5.1/Нв2 Разъяснение населению анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу

ПК-П5.1/Нв3 Разъяснение населению физиологических особенностей состояния организма при утомляемости, перетренированности, детренированности

ПК-П5.1/Нв4 Разъяснение населению принципа периодизации в фитнесе по фазам фитнес-тренировки и планирования индивидуальных результатов

ПК-П5.1/Нв5 Разъяснение населению важности поддерживающего тренинга за счет сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха

ПК-П5.1/Нв6 Определение минимального объема двигательной активности человека для поддержания реализованных физиологических адаптаций

ПК-П5.1/Нв7 Разъяснение населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

ПК-П5.1/Нв8 Разъяснение населению принципов дозирования и определения регулярности нагрузки и обучение методам восстановления (релаксации) после нагрузок

ПК-П5.1/Нв9 Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом и обучение методам их предупреждения при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Нв10 Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия

ПК-П5.2 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания

*Знать:*

ПК-П5.2/Зн1 Нормативные правовые акты в области защиты прав и законных интересов ребенка, включая Конвенцию о правах ребенка 1989 года

ПК-П5.2/Зн2 Особенности семейного воспитания и современной семьи, содержание, формы и методы работы педагога дополнительного образования (преподавателя, тренера-преподавателя) с семьями обучающихся

ПК-П5.2/Зн3 Особенности работы с социально неадаптированными (дезадаптированными) обучающимися различного возраста, несовершеннолетними, находящимися в социально опасном положении, и их семьями

ПК-П5.2/Зн4 Педагогические возможности и методика подготовки и проведения мероприятий для родителей и с участием родителей (законных представителей)

ПК-П5.2/Зн5 Основные формы, методы, приемы и способы формирования и развития психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся

ПК-П5.2/Зн6 Основные принципы и технические приемы создания информационных материалов (текстов для публикации, презентаций, фото- и видеоотчетов, коллажей)

ПК-П5.2/Зн7 Формы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности

*Уметь:*

ПК-П5.2/Ум1 Определять цели и задачи взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, планировать деятельность в этой области с учетом особенностей социального и этнокультурного состава группы

ПК-П5.2/Ум2 Устанавливать взаимоотношения с родителями (законными представителями) обучающихся, соблюдать нормы педагогической этики, разрешать конфликтные ситуации, в том числе при нарушении прав ребенка, а также прав и ответственности родителей (законных представителей) за воспитание и развитие своих детей

ПК-П5.2/Ум3 Выявлять представления родителей (законных представителей) обучающихся о задачах их воспитания и обучения в процессе освоения дополнительной образовательной программы

ПК-П5.2/Ум4 Организовывать и проводить индивидуальные и групповые встречи (консультации) с родителями (законными представителями) обучающихся с целью лучшего понимания индивидуальных особенностей обучающихся, информирования родителей (законных представителей) о ходе и результатах освоения детьми образовательной программы, повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей)

ПК-П5.2/Ум5 Использовать различные формы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы,

формы и средства организации их совместной с детьми деятельности

*Владеть:*

ПК-П5.2/Нв1 Планирование взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

ПК-П5.2/Нв2 Проведение родительских собраний, индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с родителями (законными представителями) обучающихся

ПК-П5.2/Нв3 Организация совместной деятельности детей и взрослых при проведении занятий и досуговых мероприятий

ПК-П5.2/Нв4 Обеспечение в рамках своих полномочий соблюдения прав ребенка, а также прав и ответственности родителей (законных представителей) за воспитание и развитие своих детей

### **3. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.01.02 «Основы валеологии» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): очная форма обучения - 2, заочная форма обучения - 2, 3.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.04.01 Возрастная физиология и психофизиология;

Б1.О.07.01 Медико-биологические основы физической культуры и спорта;

Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт;

Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.О.07.01 Медико-биологические основы физической культуры и спорта;

Б1.О.07.02 Методики фитнес-тестирования;

Б1.В.ДВ.06.02 Методы обучения и развития персонала в фитнес-центрах;

Б2.О.03(П) Научно-исследовательская работа;

Б1.О.06.07 Оборудование и инвентарь в фитнес индустрии;

Б1.В.ДВ.05.01 Организационно-методические особенности занятий в тренажерном зале;

Б1.В.ДВ.01.01 Основы здоровьесбережения;

Б1.В.ДВ.05.02 Особенности разработки программ по фитнесу;

Б2.О.02(П) Педагогическая практика;

Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика;

Б1.О.07.04 Принципы и методы планирования индивидуальных программ в фитнесе;

Б1.В.ДВ.06.01 Психотехники работы с клиентами в фитнес-центрах;

ФТД.04 Работа с документами по продвижению фитнес-услуг;

Б1.О.06.03 Системы фитнеса и его компоненты;

Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;

Б1.О.07.03 Теория и методика спортивной тренировки;

ФТД.05 Технологии продвижения фитнес-услуг населению;

Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

##### Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Второй семестр	108	3	48	16	32	51	Экзамен (9)
Всего	108	3	48	16	32	51	9

##### Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый	36	1	2	2		34	

триместр							
Второй триместр	72	2	8	2	6	55	Контрольная работа зфо Экзамен (9)
Всего	108	3	10	4	6	89	9

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

*Очная форма обучения*

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Теоретические основы валеологии</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
Тема 1.1. Введение в валеологию	12	2	4	6
Тема 1.2. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни	12	2	4	6
Тема 1.3. Индивидуальные особенности человека	12	2	4	6
<b>Раздел 2. Основные факторы, влияющие на здоровье</b>	<b>63</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>33</b>
Тема 2.1. Двигательная активность и здоровье	14	2	4	8
Тема 2.2. Психологические основы здоровья	14	2	4	8
Тема 2.3. Основы рационального питания	12	2	4	6
Тема 2.4. Оздоровление организма и методы лечения	12	2	4	6
Тема 2.5. Рациональная организация жизнедеятельности	11	2	4	5
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>51</b>

## Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Теоретические основы валеологии</b>	<b>36</b>	<b>2</b>		<b>34</b>
Тема 1.1. Введение в валеологию	12	2		10
Тема 1.2. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни	12			12
Тема 1.3. Индивидуальные особенности человека	12			12
<b>Раздел 2. Основные факторы, влияющие на здоровье</b>	<b>63</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>55</b>
Тема 2.1. Двигательная активность и здоровье	13	2		11
Тема 2.2. Психологические основы здоровья	11			11
Тема 2.3. Основы рационального питания	13		2	11
Тема 2.4. Оздоровление организма и методы лечения	13		2	11
Тема 2.5. Рациональная организация жизнедеятельности	13		2	11
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>89</b>

### 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

#### **Раздел 1. Теоретические основы валеологии**

##### *Тема 1.1. Введение в валеологию*

Предмет валеологии, объект изучения и методы валеологических исследований. Количественная оценка здоровья и его резервов. Сохранение и укрепление здоровья. Формирование здорового образа жизни. Основные понятия валеологии: жизнь, гомеостаз, адаптация, здоровье, генотип, фенотип. Классификация: общая, медицинская, педагогическая, возрастная дифференциальная, профессиональная, специальная, семейная, экологическая социальная валеология.

##### *Тема 1.2. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни*

Факторы и проблемы, определяющие здоровье и здоровый образ жизни, влияние окружающей среды, генотип и медицинское обеспечение населения. Условия и образ жизни. Тенденции здоровья населения России в связи с перечисленными факторами. Биологическое и социальное в природе человека. Снижение двигательной активности и возрастание нагрузки на мозг современного человека. Отрицательное влияние технологии питания и синтезирования пищи на здоровье человека. Блага цивилизации - положительные и отрицательные моменты. Взаимоотношение современного человека с природой. Валеологический анализ здоровья и болезни. Понятие здоровья. Возрастной аспект здоровья.

Болезнь.

*Тема 1.3. Индивидуальные особенности человека*

Генотипические аспекты. Биоритмическая и психофизиологическая характеристика человека.

## **Раздел 2. Основные факторы, влияющие на здоровье**

*Тема 2.1. Двигательная активность и здоровье*

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией. Методологические предпосылки и физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательная активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - основные двигательные характеристики. Состояния, возникающие при занятиях физической культурой: предстартовое состояние, разминка, вработывание, мертвая точка, «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление, восстановление при физических тренировках. Здравотворческая работа. Общий эффект тренировок: экономизация и максимализация функций.

*Тема 2.2. Психологические основы здоровья*

Психика - как основное свойство мозга в восприятии окружающего мира. Психический процесс. Центральная нервная система: строение, значение, функциональные особенности. Рефлекс - ответная реакция организма на раздражение. Рефлексы врождённые и приобретённые. Обзор основных теорий формирования психического здоровья. Сознание и подсознание. Врождённые особенности психики. Архетипы. Холодайн. Внутритрутные факторы воздействия на психику. Особенности темперамента. Классификация ВНД по Павлову - Гиппократу и Юнгу. Знание формулы своего темперамента и умение пользоваться им для прогноза поведения, выбора профессии и общественной деятельности. Половые и возрастные психофизиологические особенности человека. Характер - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности. Понятие о психическом здоровье. Эмоции. Эмоциональный стресс. Психотравма. Стрессор и понятие новой концепции жизни. Информационный стресс.

*Тема 2.3. Основы рационального питания*

Значение питания в обеспечении жизнедеятельности организма. Белки, жиры, углеводы - основные элементы питания. Водно - минеральный обмен в организме. Биологический смысл питания. Современное питание, как фактор риска. Неправильное питание. Современные аспекты рационального питания: употребление сырых овощей. Растительные вещества второго порядка. Мясо и богатые белком альтернативы. Вегетарианство. Жиры растительные и животные. Холестерин. Место сахара и углеводов в системе современного питания. Контроль за введением микроэлементов: калий, кальций, магний, железо, иод. Хлористый натрий. Балластные вещества и их значение. Вода и напитки.

*Тема 2.4. Оздоровление организма и методы лечения*

Традиционные методы лечения и оздоровления организма. Воздушные ванны, светолечение, гелиотерапия, водолечение, грязелечение. Фитотерапия. Лекарственные растения и растительные средства.

*Тема 2.5. Рациональная организация жизнедеятельности*

Рациональная организация жизнедеятельности работников умственного труда. Группы работников умственного труда. Характеристика интеллектуального труда: высокий объем информации, гиподинамия, рабочая доминанта ЦНС. Уровень трудоспособности. Работоспособность и ее периоды. Утомление. Внешние признаки разных фаз утомления. Усталость. Соотношение «работа\отдых». Переутомление. Характеристика степени утомления и переутомления. Активный отдых. Работоспособность в течение дня, недели. Влияние на работоспособность воздушно-теплого режима, влажности воздуха, искусственного и естественного освещения помещения, шума, окраски стен, материала мебели.

## **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Вайнер Э. Н. Валеология: учебный практикум / Вайнер Э. Н., Волынская Е. В. — Москва : Флинта, 2018. — 310 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/109527>.

2. Зайцев, Г.К. Человек, здоровье созидающий. Валеология по Брехману: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 377 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97283>. — Загл. с экрана.

#### *Дополнительная литература*

1. Ерёмушкин М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура : практическое пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 184 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906>.

2. Третьякова, Н. В. Теоретические аспекты управления качеством здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях : монография / Н. В. Третьякова ; науч. ред. В. А. Федоров ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2013. - 127 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/5565>.

## **7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

*Профессиональные базы данных*  
Не используются.

*Ресурсы «Интернет»*

1. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY
2. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ

## **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

## **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.