


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<i>Культура здоровья</i>
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	2

Направление (специальность) 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2019г.

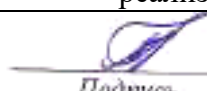

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Махова Наталья Александровна	АФК	к.б.н.

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой, реализующей дисциплину	Заведующий выпускающей кафедрой
 / <u>Балыкин М.В.</u> / Подпись / ФИО	 / <u>Балыкин М.В.</u> / Подпись / ФИО
« 18 » июня 2019г.	« 18 » июня 2019г.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цель преподавания курса: сформировать у студентов представления о том, как сохранить здоровье, сформировать здоровый образ жизни, предупреждать заболевание и продлевать активную полноценную жизнь.

Задачи изучения курса:

1. сформировать представления о физическом здоровье человека
2. сформировать представление о психическом здоровье человека
3. сформировать представление о социальном благополучии человека в обществе
4. раскрыть понятие здорового образа жизни.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Культура здоровья» является курсом, включенным в вариативную часть профессионального цикла (Б.1.В.ОД.3) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе школьной программы.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	Знать: основы здорового образа жизни Уметь: формировать осознанное отношение к занятиям АФК
ПК-4 Способен обосновывать основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализации личности, основы их психодиагностики и психодидактики, поликультурного образования, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, знать основы коррекционной педагогики и психологии	Знать: стадии и кризисы развития Уметь: обосновывать основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития
ПК – 12 Способен взаимодействовать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении	Знать: методы взаимодействия с другими специалистами в решении воспитательных задач Уметь: взаимодействовать с другими



			ские занятия, семинары	рные работы, практикумы	интерактивной форме	тельная работа	знаний
1	2	3	4	5	6	7	
1. Философия здоровья и факторы риска	8	1	1			6	Тестирование, опрос
2. Закаливание организма	8	1	1			6	Тестирование, опрос
3. Двигательный режим и здоровье	8	1	1			6	Тестирование, опрос
4. Самомассаж как средство профилактики	8	1	1			6	Тестирование, опрос
5. Дыхательные системы оздоровления	8	1	1			6	Тестирование, опрос
6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса	10	1	1			6	Тестирование, опрос
7. Здоровое питание	8		1			6	Тестирование, опрос
8. Биоритмология и хрономедицина	12		1			8	Тестирование, опрос
9. Правила составления индивидуальной истории	12					8	Тестирование, опрос
Итого	72	6	8			58	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1) Философия здоровья и факторы риска.

Философия здоровья. Система естественного оздоровления. Факторы риска. Принципы здорового образа жизни. Семья и здоровье. Параметры здоровья. Формирование здорового образа жизни - основа первичной профилактики.

### 2) Закаливание организма.

Основные правила, виды и формы закаливания. Активное, пассивное, местное и общее закаливание. Солнце, воздух, вода, земля и народные формы закаливания. Лечение и закаливание водой по С.Кнейпу.

**3) Двигательный режим и здоровье.**

Влияние движения на здоровье. Принципы тренировок - постепенность, систематичность, соответствие уровня здоровья, всесторонность. Виды физических упражнений. Формы изменения здоровья и его оценки. Самоконтроль.

**4) Самомассаж как средство профилактики.**

Основы гигиенического массажа правила, противопоказания, порядок проведения, основные приемы. Точечный самомассаж - оздоровительный по Уманской, стоп, ушей и т.д. Аппликатор Кузнецова.

**5) Дыхательные системы оздоровления.**

Роль полноценного дыхания как часть системы естественного оздоровления. Дыхательные гимнастики: статическая, динамическая, звуковая. Дыхательные гимнастики. Гимнастика по Бутейко, Стрельниковой, Гневушеву и др.

**6) Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса.**

Влияние стресса на организм. Механизмы психологической защиты. Методы саморегуляции. Способы расслабления, профилактики и снятия стресса. Значение правильного сна и отдыха. Основы аутогенной тренировки.

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1. Философия здоровья и факторы риска.**

Вопросы к теме:

1. Философия здоровья.
2. Система естественного оздоровления. Факторы риска.
3. Принципы здорового образа жизни. Семья и здоровье.
4. Параметры здоровья: физического психического, социального.
5. Формирование здорового образа жизни - основа первичной профилактики.

Доклады:

Здоровье как социальная категория.

Уровень здоровья как характеристика общества.

Современные правила рационального питания. Системы питания.

### **Тема 2. Закаливание организма.**

Вопросы к теме:

1. Основные правила, виды и формы закаливания.
2. Активное, пассивное, местное и общее закаливание. Солнце, воздух, вода, земля и народные формы закаливания.
3. Лечение и закаливание водой по С.Кнейпу.
4. Использование глины в закаливании.
5. Холодовые и тепловые нагрузки. Индивидуальный режим закаливания.
6. Оценка уровня закаленности по Кестнеру.

Доклады:

Экспресс-оценка уровня здоровья.

Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).

Направленность видов спорта на развитие физических качеств

### **Тема 3. Двигательный режим и здоровье.**

Вопросы к теме:

1. Влияние движения на здоровье.
2. Принципы тренировок - постепенность, систематичность, соответствие уровня здоровья, всесторонность.
3. Классификации физических упражнений.
4. Роль правильной осанки в поддержании здоровья
5. Формы изменения здоровья и его оценки.
6. Самоконтроль.

### **Тема 4. Самомассаж как средство профилактики.**

Вопросы к теме:

1. Основы гигиенического массажа правила, противопоказания, порядок проведения, основные приемы.
2. Основные приемы оздоровительного общего и точечного самомассажа (Шиацу).
3. Приемы саморегуляции состояния (произвольное дыхание и управление ритмом сердца).
4. Точечный самомассаж - оздоровительный по Уманской, стоп, ушей и т.д.
5. Аппликатор Кузнецова.

Доклады:

Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.

Критерии дозирования физических нагрузок.

Принцип возмещения энергозатрат.

### **Тема 5. Дыхательные системы оздоровления.**

Вопросы к теме:

1. Роль полноценного дыхания как часть системы естественного оздоровления.
2. Дыхательные гимнастики: статическая, динамическая, звуковая.
3. Дыхательные гимнастики. Гимнастика по Бутейко, Стрельниковой, Гневушеву и др.
4. Основы дыхательных психотехник.

### **Тема 6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса.**

Вопросы к теме:

1. Влияние стресса на организм человека
2. Фазы стресса.
3. Механизмы психологической защиты. Методы саморегуляции.
4. Способы расслабления, профилактики и снятия стресса. З
5. значение правильного сна и отдыха.
6. Основы аутогенной тренировки.
7. Японская пальчиковая гимнастика для профилактики стресса, развития внимания, памяти, повышения умственной работоспособности у школьников

Доклады:

Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.

Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.

Субъективные показатели самоконтроля.

### **Тема 7. Здоровое питание.**

Вопросы к теме:

1. Влияние питания на здоровье.
2. Правила и требования к рациональному питанию.
3. Схема и принципы раздельного и макробиотического питания
4. Профилактические аспекты питания для различных возрастных групп и функциональных состояний.
5. Питание детей, пожилых и старых людей, беременных, рожениц, кормящих матерей.
6. Пища, которая лечит. Приготовление основных мясных, овощных, крупяных блюд при различных заболеваниях.
7. Основы рационального питания по группам крови.
8. Очищение организма. Нетрадиционные системы очищения организма (по Малахову, по Семеновой).
9. Виды и правила лечебного голодания.
10. Методика проведения лечебных клизм при различных заболеваниях.

Доклады:

Объективные показатели самоконтроля.

Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

### **Тема 8. Биоритмология и хрономедицина.**

Вопросы к теме:

1. Основы биоритмологии и хрономедицины.
2. Взаимоотношение ритмической деятельности органов и систем в норме и дизадаптации.
3. Влияние магнитных бурь на организм. Критические часы органов человека; индивидуальные биоритмы человека («совы», «жаворонки», «голуби»).
4. Понятие о десинхронозах; их профилактика и коррекция. Методы коррекции внутреннего десинхроноза специальными двигательными режимами.
5. Физический, эмоциональный, интеллектуальный биоритмы человека.
6. Расчет тройного критического дня.
7. Характеристика лунных дней. Лунные фазы. Человек в подлунном мире.

Доклады:

Методы стандартов, корреляции, индексов.

Здоровье как социальная категория.

Уровень здоровья как характеристика общества.

## **7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**

*Данный вид работы не предусмотрен УП.*

## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

*Данный вид работы не предусмотрен УП.*

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)**

Вопросы к зачету:

1. Цели, предмет и объект культуры здоровья.
2. Философия здоровья.
3. Здоровье и факторы риска.
4. Генетические, экологические, медицинские и поведенческие факторы сохранения здоровья человека.
5. Структура смертности по заболеваниям различных систем.
6. Понятие о здоровом образе жизни.
7. Формулы и виды закаливания.
8. Принципы и методы закаливания водой (по С. Кнейпу)
9. Принципы и методы закаливания землей.
10. Правила закаливания.
11. Механизмы закаливания солнцем, изолированным и сочетанным изменением температуры.
12. Температурный диапазон закаливания.
13. Основные принципы физических тренировок.
14. Влияние движения на здоровье, его действие на различные органы и системы.
15. Основные принципы и приемы гигиенического самомассажа.
16. Противопоказания для проведения массажа.
17. Точечный самомассаж.
18. Основы физиологии дыхания.
19. Роль полноценного дыхания как части системы естественного оздоровления.
20. Дыхательные гимнастики: статическая, динамическая, звуковая.
21. Рекомендации по выполнению дыхательных гимнастик.
22. Физиологические основы дыхательных техник.
23. Основные принципы дыхания по Бутейко (волевая ликвидация глубокого дыхания).
24. Гимнастика по Стрельниковой.
25. Дыхание по В.В. Гневушеву.
26. Дыхание по Анохину.
27. Дыхание зародыша.
28. Дыхание «ХА»
29. Сочетание миорелаксации с успокаивающей, мобилизующей и стимулирующей техникой дыхания.
30. Дыхательная гимнастика для снятия сильного физического напряжения.
31. Методы саморегуляции.
32. Исцеляющие настрои Сытина,
33. Основы аутогенной тренировки.
34. Правила и требования к рациональному питанию.
35. Основы рационального питания.
36. Виды и правила лечебного голодания.
37. Принципы раздельного питания.
38. Процессы в организме при голоде.
39. Виды и правила проведения очищения организма.
40. Основы биоритмологии и хрономедицины.
41. Критические часы органов человека.
42. Хронотип человека.
43. Понятие о десинхронозах.
44. Физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы человека.
45. Основные параметры самоконтроля здоровья.
46. Механизмы психологической защиты.
47. Виды стрессоров (физиологический и психологический).



48. Виды стрессов (физиологический, психологический – информационный и эмоциональный).
49. Типы реакций на стресс (гормональные, физиологические, психологические, поведенческие).
50. Реактивная концепция стресса.
51. Феномен общего адаптационного синдрома.
52. Современное уточнение концепции стресса Г. Селье.
53. Типы стрессовых ситуаций и стресс.
54. Активный и пассивный стресс.
55. Роль познания, эмоций и действий в стрессе.
56. Стресс как регуляция отношений организма со средой

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения заочная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
1. Философия здоровья и факторы риска	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос
2. Закаливание организма	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос, доклад
3. Двигательный режим и здоровье	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос
4. Самомассаж как средство профилактики	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос
5. Дыхательные системы оздоровления	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос, доклад
6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос
7. Здоровое питание	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос
8. Биоритмология и хрономедицина	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	8	Тестирование, опрос, доклад
9. Правила составления индивидуальной истории	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	8	Тестирование, опрос

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная

1. Мархоцкий Я.Л. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мархоцкий Я.Л.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Высшая школа, 2010.— 286 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20063>
2. Думбай В.П., Бугаев Л.А. Физиологические основы валеологии труда и спорта. Р-Н-Д, Изд-во ООО «ЦВВР», 2000. – 128с.
3. Кураев Г.А., Войнов В.Б. Валеология. Словарь терминов. – Р-н-Д., 2000. – 176с.

#### дополнительная литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье, М, 1987.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья, М, 1996.
3. Брегг П. Нервная сила, М., 1992.
4. Брегг П. Чудо голодания, М., 1991.
5. Васечкин В.И. Справочник по массажу, Л., 1991.
6. Динейка Движение, дыхание, психофизиологическая тренировка, М.,1986
7. Иванченко ВА. Как быть здоровым, СПб, 1994.
8. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться, М., 1991.
9. Кнейп С. Мое водолечение, Ставрополь, 1991.
10. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье, М., 1989.
11. Леви В. Аутогенная тренировка, М, 1992.
12. Литвина И.И. Три пользы, М., 1994.
13. Малахов Г.П. Очищение организма, М., 1994.
14. Николаев Ю.С. Простые и полезные истины, М., 1996.
15. Рейнуотер Д. Это в ваших силах, М., 1993.
16. Семенова Н. Семь шагов к очищению, М., 1995,
17. Сытин Г.Н. Животворящая сила, СПб. 1993.
18. Ужегов Г.Н. Биоритмы, М, 1997.
19. Шапошникова В.И. Биоритмы - часы здоровья, М., 1991
20. Шелтон Г. Голодание спасает вашу жизнь, М., 1991

Согласовано:



#### б) Программное обеспечение

##### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Система ГАРАНТ [Электронный ресурс] : электронный периодический справочник / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». - Электрон. дан. - М., [2019].
2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /Компания «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - М. : КонсультантПлюс, [2019].
3. IPRbooks [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа. - Электрон. дан. - Саратов , [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ [Электронный ресурс]: электронная библиотека / ФГБУ РГБ. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ruhttp://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.htmlhttps://e.lanbook.com/>
5. Электронная научная библиотека Elibrary [Электронный ресурс] / режим доступа [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) с регистрацией. – Загл. страница.

Согласовано:

Зам. рект. УИИТ | Козачков В.В. | Махова Н.А.  
ФИО подпись дата

## **12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе: мультимедиа проектор, экран на штативе, компьютер.

## **13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Разработчик



доцент

Махова Н.А.