


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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Валеология
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	3, 4

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

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация  
полное наименование

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2018г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08.2020г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 27.08.2021г.

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

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Айзятулова Е.Д.	АФК	Доцент, к.б.н.

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий выпускающей кафедрой	
	/ М.В.Балыкин /
Подпись	ФИО
« 18 »	июня 2019г.

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

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: сформировать у студентов представления о том, как сохранить здоровье, сформировать здоровый образ жизни, предупреждать заболевание и продлевать активную полноценную жизнь.

#### Задачи освоения дисциплины:


- ознакомить с основами здорового образа жизни
- обучить основным приемам контроля состояния здоровья

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Валеология» является курсом, включенным в вариативную часть, дисциплина по выбору (Б1.В.ДВ.8.2) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: частная патология, специальная психология, возрастная физиология, экологическая физиология, психология развития, основы юношеского спорта, ознакомительная практика, коррекционная культура здоровья, возрастная физиология, психопатология и психокоррекция, естественнонаучные основы ФКиС, психология развития, основы юношеского спорта педагогика и психология, Последующие дисциплины: подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, преддипломная практика, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

### 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-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	Знать: закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенсетивные периоды развития тех или иных функций  Уметь: определять физическое развитие, физические качества, психические функции  Владеть: методиками для оценки функционального состояния организма и его систем
ПК-4 Способен обосновывать основные закономерности возрастного развития, стадии и	Знать: знать основы коррекционной педагогики и психологии  Уметь: обосновывать основные закономерности

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

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	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
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 4

##### 4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 144


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	42	42
Аудиторные занятия:	42	42
лекции	14	14
Семинары и практические занятия	28	28
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	102	102
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, доклад, коллоквиум	Ответы на вопросы, тесты, задачи, ответ на экзамене	Ответы на вопросы, тесты, задачи, ответ на экзамене
Курсовая работа		
Виды промежуточной		Экзамен




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

			семинары	практикумы	ной форме	работа	
1	2	3	4	5	6	7	
1. Философия здоровья и факторы риска	12	2	4			14	Доклад, тестирование, беседа
2. Закаливание организма	12	2	4			14	Доклад, тестирование, беседа
3. Двигательный режим и здоровье	16	2	4		2	14	Доклад, тестирование, беседа
4. Самомассаж как средство профилактики	16	2	6			14	Доклад, тестирование, беседа
5. Дыхательные системы оздоровления	12		4		2	14	Доклад, тестирование, беседа
6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса	12	2	4			14	Доклад, тестирование, беседа
7. Здоровое питание	16	2	4		2		Доклад, тестирование, беседа
8. Биоритмология и хрономедицина	14	2	4			16	Доклад, тестирование, беседа
9. Правила составления индивидуальной истории	14	2	4			16	Доклад, тестирование, беседа
Итого	144	18	54			72	

Форма обучения: заочная

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

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7		
1. Философия здоровья и факторы риска			2				12	Доклад, тестирование, беседа
2. Закаливание организма		2	2				12	Доклад, тестирование, беседа
3. Двигательный режим и здоровье		2	2				12	Доклад, тестирование, беседа
4. Самомассаж как средство профилактики		2	2				12	Доклад, тестирование, беседа
5. Дыхательные системы оздоровления			2				12	Доклад, тестирование, беседа
6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса			2				10	Доклад, тестирование, беседа
7. Здоровое питание		2	2				12	Доклад, тестирование, беседа
8. Биоритмология и хрономедицина			2				12	Доклад, тестирование, беседа
9. Правила составления индивидуально			2				12	Доклад, тестирование,

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

й истории							беседа
Итого	144	8	20			130	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Тема 1. Философия здоровья и факторы риска.** Философия здоровья. Роль и значение предмета валеологии. Система естественного оздоровления. Факторы риска. Принципы здорового образа жизни. Семья и здоровье. Параметры здоровья. Формирование здорового образа жизни – основа первичной профилактики.

**Тема 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.

**Тема 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.

**Тема 4. Самомассаж как средство профилактики.** Основы гигиенического массажа правила, противопоказания, порядок проведения, основные приемы. Точечный самомассаж – оздоровительный по Уманской, стоп, ушей и т.д. Иппликатор Кузнецова.


**Тема 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.

**Тема 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.

**Тема 7. Здоровое питание.** Влияние питания на здоровье. Правила и требования к рациональному питанию. Очищение организма. Виды и правила лечебного голодания. Раздельное питание и макробиотика.

**Тема 8. Биоритмология и хрономедицина.** Основы биоритмологии и хрономедицины. Влияние магнитных бурь на организм. Критические часы органов человека; индивидуальные биоритмы человека («совы», «жаворонки», «голуби»). Понятие о десинхронозах; их профилактика и коррекция. Физический, эмоциональный, интеллектуальный биоритмы человека. Расчет тройного критического дня.

**Тема 9. Правила составления индивидуальной истории.** Защита индивидуальной истории здоровья (на основании тестов, анкет, антропометрии, соматоскопии, функциональных проб). Оценка индивидуального и социального здоровья. Правила

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

подготовки рекомендаций по здоровому образу жизни.

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

**Тема 1. Философия здоровья и факторы риска.** Философия здоровья. Роль и значение предмета валеологии. Система естественного оздоровления. Факторы риска. Принципы здорового образа жизни. Семья и здоровье. Параметры здоровья. Формирование здорового образа жизни – основа первичной профилактики.

### Вопросы к теме

1. Понятие здоровье
2. Определение валеологии, ее связь с другими науками
3. Оздоровление
4. Роль генетических, экологических, медицинских факторов и образа жизни в формировании здоровья.
5. Генетические и экологические обусловленные заболевания.
6. Критерии оценки индивидуального и группового здоровья. Понятие о документации.
7. Основные принципы здорового образа жизни
8. Семья и здоровье
9. Основные параметры здоровья человека
10. Здоровый образ жизни

Дискуссия: Вредные привычки, их влияние на здоровье

Доклад: Профилактика отклонений в состоянии здоровья


Доклад: Влияние окружающей среды на здоровье человека

**Тема 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.

### Вопросы к теме

1. Основные средства закаливания
2. Показания и противопоказания к закаливанию
3. Основные принципы закаливания
4. Закаливание водой
5. Обтирания
6. Обливания
7. Холодовые плаванье
8. Хождение босиком
9. Виды и формы закаливания
10. Активное и пассивное, местное и общее закаливание
11. Роль воздушных и солнечных ванн в повышении резервных возможностей иммунитета
12. Солнце, воздух, вода, земля и народные формы закаливания
13. Лечение и закаливание водой по С.Кнейпу
14. Половозрастные и профессиональные режимы закаливания водой и солнцем.
15. Святые родники Ульяновской области



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

16. Холодовые и тепловые нагрузки.
  17. Методы закаливания и лечение водой и глиной.
  18. Оценка уровня закаленности по Кестнеру
- Доклад разработка Индивидуального режим закаливания

**Тема 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.


**Вопросы е теме**

1. Влияние движения на здоровье
  2. Принципы тренировок – постепенность, систематичность, соответствие уровня здоровья, всесторонность
  3. Виды физических упражнений
  4. Классификация физических упражнений
  5. Формы изменения здоровья и его оценки
  6. Самоконтроль.
  7. Система Норбекова для поддержания здоровья.
  8. Роль правильной осанки в поддержании здоровья.
  9. Связь различных отделов позвоночника и спинного мозга с внутренними органами.
  10. Физические упражнения в коррекции неблагоприятных состояний сердечно – сосудистой системы
  11. Физическая реабилитация при заболеваниях крови
- Доклад: Применение физических упражнений в коррекции функций дыхания.  
Обучение основным практикам дыхания

**Тема 4. Самомассаж как средство профилактики.** Основы гигиенического массажа правила, противопоказания, порядок проведения, основные приемы. Точечный самомассаж – оздоровительный по Уманской, стоп, ушей и т.д. Иппликатор Кузнецова.

**Вопросы е теме**

1. Массаж, определение, основные понятия
  2. Основы гигиенического массажа правила, противопоказания, порядок проведения, основные приемы
  3. Основные приемы массажа
  4. Классификация и виды массажа
  5. Лечебный массаж
  6. Спортивный массаж
  7. Точечный самомассаж – оздоровительный по Уманской, стоп, ушей и т.д.
  8. Иппликатор Кузнецова.
  9. Основные приемы точечного и аурикулярного самомассажа Шиаци при головных болях различной локализации, болях в горле, затрудненном дыхании, насморке, аритмии, венозном застое.
  10. Японская пальчиковая гимнастика для профилактики стресса, развития внимания, памяти, повышения умственной работоспособности у школьников
- Дискуссия: массаж и самомассаж, как пассивные двигательные упражнения.

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

Практика: обучение основным приемам массажа

**Тема 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.

**Вопросы к теме**

1. Понятие дыхание, его физиологическое значение
2. Этапы дыхания
3. Роль полноценного дыхания как часть системы естественного оздоровления.
4. Дыхательные гимнастики: статическая, динамическая, звуковая.
5. Дыхательные гимнастики.
6. Гимнастика по Бутейко, Стрельниковой, Гневушеву и др.
7. Приемы саморегуляции кардиореспираторной системы на основе биологической обратной связи.
8. Режимы тренировок при гипервентиляционном синдроме, астме, неврозе.
9. Изменения дыхания при физических нагрузках разной интенсивности
10. Основы дыхательных психотехник

Доклад и обсуждение: роль дыхательных упражнений в коррекции внешнего дыхания.

Изменения внешнего дыхания при физических нагрузках различной интенсивности

**Тема 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.


**Вопросы к теме**

1. Стресс, причины стресса
2. Физиологические основы стресса
3. Эустресс и дистресс
4. Влияние стресса на организм.
5. Механизмы психологической защиты.
6. Методы саморегуляции.
7. Способы расслабления, профилактики и снятия стресса.
8. Значение правильного сна и отдыха.
9. Основы аутогенной тренировки.
10. Приемы саморегуляции состояния (произвольное дыхание и управление ритмом сердца)
11. Освоение простейших медитативных упражнений («прогулка по телу»).
12. Роль управления тонусом мимических мышц при дистимических расстройствах и неврозах.
13. Актерская гимнастика Бояршинова.

Доклад и дискуссия: гигиена труда и отдыха

**Тема 7. Здоровое питание.** Влияние питания на здоровье. Правила и требования к рациональному питанию. Очищение организма. Виды и правила лечебного голодания. Раздельное питание и макробиотика.

**Вопросы к теме**

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

1. белки, жиры и углеводы, норма потребления
2. Прямая и непрямая каллометрия
3. расчет дневного каллоража в зависимости от рода деятельности
4. витамины
5. Дневник питания
6. рациональное питание
7. Раздельное питание
8. питание спортсмена
9. очищение организма
10. очищение кишечника
11. очищение печени
12. очищение почек
13. Голодание
14. Правила лечебного голодания
15. Виды лечебного голодания
16. дневник питания для снижения веса
17. Профилактические аспекты питания для различных возрастных групп и функциональных состояний.
18. Питание детей, пожилых и старых людей, беременных, рожениц, кормящих матерей.
19. Основы рационального питания по группам крови. Профилактика заболеваний.
20. Пища, которая лечит. Приготовление основных мясных, овощных, крупяных блюд при различных заболеваниях.


Доклад и дискуссия: правильное, рациональное, сбалансированное питание. Питание в зависимости от возраста, пола и вида деятельности

**Тема 8. Биоритмология и хрономедицина.** Основы биоритмологии и хрономедицины. Влияние магнитных бурь на организм. Критические часы органов человека; индивидуальные биоритмы человека («совы», «жаворонки», «голуби»). Понятие о десинхронозах; их профилактика и коррекция. Физический, эмоциональный, интеллектуальный биоритмы человека. Расчет тройного критического дня.

#### Вопросы к теме

1. Основы биоритмологии и хрономедицины
2. Влияние магнитных бурь на организм
3. Критические часы органов человека; индивидуальные биоритмы человека («совы», «жаворонки», «голуби»).
4. Физический, эмоциональный, интеллектуальный биоритмы человека
5. Биоритмы тела.
6. Взаимоотношение ритмической деятельности органов и систем в норме и дизадаптации.
7. Методы коррекции внутреннего десинхроноза специальными двигательными режимами
8. Характеристика лунных дней.
9. Лунные фазы. Человек в подлунном мире
10. Астрофитотерапия и астроминералотерапия

Доклад : Индивидуальные биоритмы. Правила расчета

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

**Тема 9. Правила составления индивидуальной истории.** Защита индивидуальной истории здоровья (на основании тестов, анкет, антропометрии, соматоскопии, функциональных проб). Оценка индивидуального и социального здоровья. Правила подготовки рекомендаций по здоровому образу жизни.

#### **Вопросы к теме**

1. Принципы выделения «мишени» при разработке индивидуального режима оздоровления
2. Понятие здоровья
3. Психическое и физическое здоровье
4. Антропометрия (основные показатели)
5. Изменение антропометрических показателей в онтогенезе
6. Соматоскопия
7. Функциональные пробы
8. Определение физической работоспособности
9. Тесты для определения физической работоспособности
10. Тесты для определения умственной работоспособности
11. Кардиореспираторная система
12. Понятия о ЗОЖ
13. Основные принципы ЗОЖ

#### **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**

1. Определение валеологии, ее связь с другими науками. Роль генетических, экологических, медицинских факторов и образа жизни в формировании здоровья.
2. Критерии оценки индивидуального и группового здоровья. Понятие о документации.
3. Основные принципы здорового образа жизни
4. Вредные привычки, их влияние на здоровье
5. Влияние окружающей среды на здоровье человека
6. Закаливание. Основные средства и принципы закаливания. Показания и противопоказания к закаливанию
7. Принципы тренировок – постепенность, систематичность, соответствие уровня здоровья, всесторонность. Виды физических упражнений. Классификация физических упражнений
8. Формы изменения здоровья и его оценки
9. Массаж, определение, основные понятия
10. Основы гигиенического массажа правила, противопоказания, порядок

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


проведения, основные приемы

11. Основные приемы массажа. Классификация и виды массажа
12. Лечебный массаж
13. Спортивный массаж
14. Понятие дыхание, его физиологическое значение. Этапы дыхания
15. Роль полноценного дыхания как часть системы естественного оздоровления.
16. Дыхательные гимнастики: статическая, динамическая, звуковая.
17. Стресс, причины стресса. Физиологические основы стресса. Эустресс и дистресс. Влияние стресса на организм.
18. Механизмы психологической защиты.
19. Методы саморегуляции. Способы расслабления, профилактики и снятия стресса.
20. Значение правильного сна и отдыха.
21. Основы аутогенной тренировки.
22. Основы рациона питания. Белки, жиры и углеводы, норма потребления
23. Прямая и непрямая каллометрия. Расчет дневного каллоража в зависимости от рода деятельности
24. Критические часы органов человека; индивидуальные биоритмы человека («совы», «жаворонки», «голуби»).
25. Физический, эмоциональный, интеллектуальный биоритмы человека
26. Биоритмы тела.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения: очная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1. Философия здоровья и факторы риска	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, подготовка к опросу, подготовка доклада	12	Беседа, проверка доклада
2. Закаливание организма	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, подготовка к опросу, подготовка доклада	12	Беседа, проверка доклада
3. Двигательный режим и здоровье	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, подготовка к опросу, подготовка доклада	12	Беседа, проверка доклада
4. Самомассаж как средство	проработка учебно-методической литературы, составление	12	Беседа, проверка

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


профилактики	литературного обзора по научной тематике, подготовка к опросу, подготовка доклада		доклада
5. Дыхательные системы оздоровления	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, подготовка к опросу, подготовка доклада	12	Беседа, проверка доклада
6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, подготовка к опросу, подготовка доклада	12	Беседа, проверка доклада
7. Здоровое питание	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, подготовка к опросу, подготовка доклада	12	Беседа, проверка доклада
8. Биоритмология и хрономедицина	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, подготовка к опросу, подготовка доклада	12	Беседа, проверка доклада
9. Правила составления индивидуальной истории	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, подготовка к опросу, подготовка доклада	12	Беседа, проверка доклада

Форма обучения: заочная

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
1. Философия здоровья и факторы риска	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, выполнение курсовых работ, подготовка к опросу, подготовка доклада	14	Беседа, проверка доклада
2. Закаливание организма	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, выполнение курсовых	14	Беседа, проверка доклада

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

	работ, подготовка к опросу, подготовка доклада		
3. Двигательный режим и здоровье	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, выполнение курсовых работ, подготовка к опросу, подготовка доклада	14	Беседа, проверка доклада
4. Самомассаж как средство профилактики	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, выполнение курсовых работ, подготовка к опросу, подготовка доклада	14	Беседа, проверка доклада
5. Дыхательные системы оздоровления	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, выполнение курсовых работ, подготовка к опросу, подготовка доклада	14	Беседа, проверка доклада
6. Психофизиологическая саморегуляция. Проблемы стресса	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, выполнение курсовых работ, подготовка к опросу, подготовка доклада	14	Беседа, проверка доклада
7. Здоровое питание	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, выполнение курсовых работ, подготовка к опросу, подготовка доклада	14	Беседа, проверка доклада
8. Биоритмология и хрономедицина	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, выполнение курсовых работ, подготовка к опросу, подготовка доклада	16	Беседа, проверка доклада
9. Правила составления индивидуальной истории	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, выполнение курсовых работ, подготовка к опросу, подготовка доклада	16	Беседа, проверка доклада

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

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная

1. Одегов, Ю. Г. Эргономика : учебник и практикум для вузов / Ю. Г. Одегов, М. Н. Кулапов, В. Н. Сидорова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8258-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451199>
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. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90747.html>

#### дополнительная

3. Энциклопедия педагогической валеологии (основные медико-психологические, эколого-социологические, педагогические и специальные термины, определения и понятия) [Электронный ресурс]/ Х.М. Ахмадуллина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Петрополис, 2010.— 432 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20353.html>
4. Борисова, Т. С. Валеология : практикум / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Е. В. Волох ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Вышэйшая школа, 2018. — 272 с. — ISBN 978-985-06-2926-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90746.html>
5. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452565>

#### учебно-методическая


6. Айзятупова Е. Д. Валеология : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Е. Д. Айзятупова, М. В. Балыкин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 341 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/4048>

Согласовано:

 /  /   
 Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      подпись      дата





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

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.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей

Разработчик



доцент

Айзятупова Е.Д.