


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

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета института медицины, экологии и  
физической культуры



от « 22 » июня 2020г., протокол № 10/220

Председатель  В.И.Мидленко

« 22 » июня 2020г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Валеология
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры (АФК)
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 2020г.

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

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 29.08.2022 г.

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

Сведения о разработчиках:

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

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой, реализующей дисциплину Балыкин М.В.	Заведующий выпускающей кафедрой Балыкин М.В.
 <u>Подпись</u> / <u>Балыкин М.В.</u> <small>ФИО</small>	 <u>Подпись</u> / <u>Балыкин М.В.</u> <small>ФИО</small>
« <u>20</u> » <u>июня</u> 2020г.	« <u>20</u> » <u>июня</u> 2020г.

### 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 дисциплиной по выбору вариативной части учебного плана 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

### 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, сенситивные 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 кризисы развития, социализации личности, основы их психодиагностики и психодидактики,	Знать: знать основы коррекционной педагогики и психологии  Уметь: 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

поликультурного образования, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, знать основы коррекционной педагогики и психологии	
---	--

#### 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	72	72
Аудиторные занятия:	72	72
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
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)		Экзамен

Всего часов по дисциплине	144	144
---------------------------	-----	-----

\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения Заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	14	14
Аудиторные занятия:	14	14
лекции	6	6
Семинары и практические занятия	8	8
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	130	130
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, доклад, коллоквиум		Тесты, ответы на вопросы, ответы на экзамене
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Экзамены	Экзамен
Всего часов по дисциплине	144	144

\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			Форма текущего контроля	
		Аудиторные занятия			Занятия в	Самосто
		Лекции	Практиче	Лаборато		

			ские занятия, семинары	рные работы, практикумы	интерактивной форме	ательная работа	знаний
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 индивидуально	14	2	4			16	Доклад, тестир

й истории							ование, беседа
Итого	144	18	54			72	

Форма обучения: заочная

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 индивидуальной истории			2			12	Доклад, тестирование, беседа
Итого	144	8	20			130	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ (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 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
  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.  
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 медиативных 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**

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

**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**

Учебным планом не предусмотрены

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

Учебным планом не предусмотрены

#### **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 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 ( <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 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,	12	Беседа, проверка доклада

	подготовка доклада		
4. Самомассаж как средство профилактики	проработка учебно-методической литературы, составление литературного обзора по научной тематике, подготовка к опросу, подготовка доклада	12	Беседа, проверка 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

	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

## **10. 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**

Согласовано:



#### **б) Программное обеспечение:**

- Операционная система Windows;
- Пакет офисных программ Microsoft Office.

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

##### **1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL:



[http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.6. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=e3ddfb99-a1a7-46dd-a6eb-2185f3e0876a%40sessionmgr4008>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

### **3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**4. Национальная электронная библиотека** : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. SMART Imagebase** // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

### **6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

6.1. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. **Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

### **7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

*Зам. нач. УИИТ* | *Кочков О.В.* | *[Подпись]*  
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

Айзятулова Е.Д.

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

вводится для регистрации изменений РПД ВО, ПП ВО, программы ГИА ВО в соответствии с отметкой на титульном листе об актуализации документа на заседании кафедры (№ протокола, дата)

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1.	<p><i>краткое описание изменения или запись, например:</i></p> <p>Приложение 1 «Внесение изменений в п.п. а) <i>Список рекомендуемой литературы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения;</p> <p>или</p> <p>«Внесение изменений в п.п. . . . «<i>Список рекомендуемой литературы</i>» Программы ГИА» с оформлением отдельного приложения;</p>	Балыкин М.В.		29.08.22
2.	<p><i>краткое описание изменения или, например:</i></p> <p>Приложение 3 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения</p>	Балыкин М.В.		29.08.22

**а) Список рекомендуемой литературы****основная**

6. Одегов Ю. Г. Эргономика : учебник и практикум для вузов / Ю. Г. Одегов, М. Н. Кулапов, В. Н. Сидорова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8258-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469974>.
7. Айзман *Р. И.* Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471229> (дата обращения: 30.08.2021).

**дополнительная**

1. 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>
2. 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>
3. 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**

1. Голоднова В. А. Валеология : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / В. А. Голоднова, М. В. Балыкин. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 21 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13721>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13721>

*Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы***1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102> . – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

**3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022].

– URL: <https://нэб.пф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. SMART Imagebase : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost :** [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

**6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: [http://www.edu.ru.](http://www.edu.ru/) – Текст : электронный.

**7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.