

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС

профессор, к.п.н. В.Ф. Гугу

« 4 » 09 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019/2020 учебный год

учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: спортивная тренировка

квалификация выпускника:
бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная

Год набора— 2016

Тирасполь, 2019

Рабочая программа дисциплины «Теория здоровья» /сост. Е.В. Димитренко –
Тираполь: ГОУ ВО ПУ им. Т.Г. Шевченко, 2019 - 17 с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРОФИЛЬ
ПОДГОТОВКИ «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА».**

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного
образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению
подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного приказом МОН РФ от
07.08.2014г. № 935

Составитель  / Димитренко Е.В., старший преподаватель/

1. *Цели и задачи освоения дисциплины*

Цель курса – ознакомить студентов факультета физической культуры и спорта с основами и принципами формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, а так же формирование у них жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

Задачи курса:

- воспитание потребности в здоровье, как наивысшей ценности;
- становление научного понимания сущности здоровья и здорового образа жизни;
- развитие потребности к постоянному повышению физического и соматического самосовершенствования;
- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля здоровья на спортивных тренировках и физкультурно-оздоровительных занятиях;
- формирование культуры межличностных отношений;
- выработка валеологической культуры личности.

2. *Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата*

Дисциплина **Б1.В.ОД.10** «Теория здоровья» относится к вариативной части обязательных дисциплин профессионального цикла основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка».

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении анатомии человека, физиологии, биохимии, теории и методики физического воспитания.

Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия в виде лекций и практических занятий;
- внеаудиторные в виде самостоятельной работы студентов.

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные новые материалы в области валеологии.

На практических занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

3. *Требования к результатам освоения дисциплины:*

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО и ООП ВО)

общекультурные компетенции (ОК):

- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК- 9).

профессиональные компетенции (ПК):

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать:

- основы жизнедеятельности человека и здорового образа жизни;
- методы и способы, сохраняющие и укрепляющие здоровье;
- факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые по их устранению;
- физиологические основы рационального питания, расширения адаптивных возможностей организма, методики оздоровительной физической тренировки, личной гигиены.

3.2. Уметь:

- определять уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности человека;
- давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные тренировочные программы по применению методов отдельных оздоровительных систем для различных категорий населения.

3.3. Владеть:

- основными методами, приемами сбора и обработки информации о здоровье человека;
- умениями и навыками психофизического совершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Количество часов					Форма итогового контроля
	Трудоемк ость: з.е./всего часы	В том числе				
		Аудиторных			Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич занятия		
7ДО	4/144	54	30	24	54	Экзамен (36)
9ЗО	4/144	14	8	6	121	Экзамен (9)

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная Работа ДО/ЗО		Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	
1	Основы валеологии.		2/2	2/-	8/16
2	Валеологический анализ факторов здоровья.		4/2	4/-	6/12
3	Здоровье и здоровый образ жизни.		18/2	14/4	28/68
4	Современные оздоровительные системы и программы.		6/2	4/2	12/25
Всего:		108/108	30/8	24/6	54/121
Экзамен		36/9			
Итого:		144/144			

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов ДО/ЗО	Тема лекции	Учебн о- нагляд ные пособи я
1	1. Основы валеологии	2/2	Введение в валеологию. Основные понятия валеологии. Предпосылки возникновения валеологии. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.	<i>плака т</i>
2	2. Валеологический анализ факторов здоровья.	2/2	Факторы здоровья. Анализ факторов, влияющих на здоровье человека. Генетические факторы. Медицинское обеспечение.	<i>метод реком</i>
3		2/-	Состояние окружающей среды. Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека. Условия и образ жизни.	<i>метод реком</i>
4	3. Здоровье и здоровый образ жизни.	2/2	Валеологический анализ здоровья Человек как результат биологической эволюции. Методы определения уровня здоровья и физического состояния человека. Содержание ведения здорового образа жизни.	<i>метод реком</i>

5		2/-	Индивидуальные особенности человека. Генотипические аспекты. Половые аспекты. Возрастные аспекты.	<i>метод реком</i>
6		2/-	Двигательная активность и здоровье Эволюционные предпосылки двигательной активности. Принципы физической оздоровительной тренировки. Общие эффекты физической тренировки. Учет текущего состояния организма в организации оздоровительной физкультуры.	<i>метод ически е реком ендац ии</i>
7		2	Психологические основы здоровья Понятие о психическом здоровье. Эмоции и эмоциональный стресс. Неврозы. Оценка психического здоровья.	<i>карто чки с теста ми</i>
8		2/-	Психика и современные условия жизни. Регулирование психического состояния. Память и ее тренировка.	
9		2/-	Основы рационального питания Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Эволюционные предпосылки рационального питания. Рациональное питание современного человека	<i>Метод. рекоме ндации</i>
10		2	Иммунитет и терморегуляция Понятие об иммунитете. Физиология иммунитета. Факторы риска иммунитета. Укрепление иммунитета.	<i>плака т</i>
11		2/-	Механизмы терморегуляции человека. Основы закаливания. Валеологический анализ простудных и простудно-инфекционных заболеваний	<i>Метод. рекоме ндации</i>
12		2/-	Рациональная организация жизнедеятельности Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности. Рациональная организация жизнедеятельности школьника и студента.	<i>плака т</i>
13	4. Современные оздоровительные системы и программы	2/-	Семья и здоровье детей. Ценности семьи. Опасные увлечения подростков. Наркотики, алкоголь, табакокурение. Аспекты полового воспитания.	<i>плака т,</i>

14		2/2	Культура здоровья. Определение понятия «культура здоровья». Структура культуры здоровья человека. Уровень культуры здоровья	
15		2/-	Современные оздоровительные системы и программы Анализ наиболее популярных оздоровительных систем. Восточные системы оздоровления. Физкультурно-оздоровительные системы.	<i>Метод реком, видео</i>
Итого:		30/8		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объём м часов	Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
1	1. Основы валеологии.	2/-	Аспекты здоровья и здорового образа жизни Контрольные вопросы Определение валеологии. Предмет и объект валеологии. Цели и задачи валеологии. Определения: жизнь, гомеостаз, генотип и фенотип, адаптация, здоровье человека. Взаимодействие валеологии с другими науками.	<i>Метод рекоменд ации</i>
2	2. Валеологический анализ факторов здоровья.	2/-	Анализ факторов, влияющих на здоровье человека. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность. Роль медицины в обеспечении здоровья. Медицинская активность человека	<i>Метод рекоменд ации</i>
3		2/-	Экология человека. Образ жизни современного человека.	<i>Метод рекоменд ации</i>
4	3. Здоровье и здоровый образ жизни.	2/2	Методы определения соматического здоровья человека. Метод Апанасенко. Здоровый образ жизни. Позиции жизнедеятельности, направленные на ведение здорового образа. Категории образа жизни.	<i>Карточки таблица сомат. здоровья по Апанасенко</i>
5		2/-	Понятие о здоровье человека. Компоненты (виды) здоровья человека. «Третье состояние». Компоненты здорового образа жизни и их характеристика. Структура здорового образа жизни.	<i>Метод рекоменд ации</i>

6		2/-	Влияние двигательной активности и здоровье человека Роль двигательной активности в биологической эволюции. Понятие о гипокинезии, ее влияние на здоровье. Сила - как двигательное качество и условия ее тренировки. Быстрота - как двигательное качество и условия ее тренировки. Выносливость - как двигательное качество и условия ее тренировки. Ловкость - как двигательное качество и условия ее тренировки. Гибкость - как двигательное качество и условия ее тренировки и поддержания. Утомление, его механизмы и значение. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма.	Метод рекомендации
7		2/-	Принципы и методы физической оздоровительной тренировки Понятие о физической нагрузке и методы ее контроля и регулирования. Методики регистрации основных физиологических показателей организма человека и их оценка. Физическая культура в режиме рабочего дня. Составление индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.	карточки, с примерными комплексами озд. гимнастики.
8		2/2	Психическое здоровье Понятие о психике. Понятие о стрессе как адаптивной реакции и роль движения в его реализации. Понятие о психическом здоровье и его критериях. Методы и приемы оценки психического здоровья. Средства и методы психорегуляции и психотренинга. Память, ее виды, средства и методы тренировки.	Метод рекомендации, карточки, раздаточный материал с психологическими тестами
9		2/-	Значение питания в обеспечении жизнедеятельности Контрольные вопросы: Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности. Компоненты питания: Белки, Жиры,	Метод рекомендации, карточки, плакат данных

			Углеводы и их значение в обмене веществ. Вода и ее значение в обмене веществ. Витамины и минеральные вещества, их значение в обмене веществ. Понятие о натуральной пище. Учет состояния организма в организации рационального питания. Принципы организации рационального питания. Валеологический анализ распределения суточного рациона питания.	<i>энергет. ёмкости продуктов в питания.</i>
10		2/-	Валеологические основы предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний Механизмы физической и химической терморегуляции. Факторы, провоцирующие переохлаждение организма. Принципы и средства закаливания. Методики закаливания. Составление индивидуальных программ закаливания. Поведение человека при простудно-инфекционных заболеваниях.	<i>Метод рекомендации</i>
11	4. Современные оздоровительные системы и программы	2/-	Культура здоровья. Определение уровня культуры здоровья. Составление опросника, тестирование студентов.	<i>Метод рекомендации</i>
12		2/2	Составление, подбор оздоровительных программ и комплексов. Физкультурно-оздоровительные программы на основе современных популярных систем: аэробика, айкидо, армрестлинг, гидроаэробика, йога, калланетика, пауэрлифтинг, ринго, ушу, шейпинг, триатлон, стретчинг и др.	
Итого:		24/6		

Самостоятельная работа студента

Раздел	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах) ДО/ЗО
1	ВАЛЕОЛОГИЯ - УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ . Основные понятия, определяющие закономерности здорового бытия человека: жизнь, гомеостаз, адаптация, генотип и фенотип и др.	8/16

Раздел	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах) ДО/ЗО
2	Валеологический анализ факторов здоровья. Роль государства в охране здоровья людей.	6/12
3	ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. Характеристики ведения здорового образа жизни. Эффекты перехода к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни – основа долголетия.	4/10
	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ. Организация, содержание и методика физической оздоровительной тренировки в здоровотворческой работе.	4/10
	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ. Особенности группового поведения, влияющего на психическое здоровье. Методы психорегуляции.	6/10
	ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ. Распространенные заблуждения о питании. Проблемы здоровья в связи с избыточной массой тела и ожирением.	6/10
	ИММУНИТЕТ И ЗДОРОВЬЕ. Физиология иммунитета. Антигены. Антитела. Вакцина. Сыворотка. ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ. Симптоматика простудных заболеваний и гриппа.	4/10
	РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Учет профессиональных факторов при формировании рациональной жизнедеятельности. Гигиена умственного и физического труда школьников.	4/8
4	Педагогические основы валеологического образования школьников. Аутопатогении: курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм. Медицинские, социальные и психологические аспекты полового воспитания. Культура здоровья.	6/10
	Современные оздоровительные системы и программы.	6/25
Итого:		54/121

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) – не предусмотрено.

6. Образовательные технологии

Организация учебного процесса предусматривает лекции и практические занятия, самостоятельную подготовку, реферативные письменные или устные доклады.

В лекционных курсах рассматриваются проблемы, в которых большое место отводится вопросам обеспечения здоровья человека и главным факторам его укрепления, дается комплекс знаний в области физиологии,

педагогики и психологии здоровья, а также экологические основы здоровья человека.

На практических занятиях систематизируется материал, и формируются умения и навыки проведения оздоровительных мероприятий и просветительской работы.

Уровень усвоения теоретических знаний оценивается на практических занятиях в форме устного и письменного опроса, тестирования, реферативных письменных или устных докладов.

Изучение дисциплины завершается экзаменом.

С целью формирования развития профессиональных навыков обучающихся в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

<i>Вид занятия (Л, ПР)</i>	<i>Используемые интерактивные образовательные технологии</i>	<i>Количество Часов ДО/ЗО</i>
Л	компьютерные симуляции, деловые игры, дискуссия	6/1
ПР	беседа, разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги	6/1
Итого:		12/2

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточные аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

7.1. Контрольная работа № 1

1. Задачи, объект, предмет и методы валеологии,
2. Определение понятия «здоровье человека».
3. Генетические факторы здоровья.
4. Экология и здоровье человека
5. Медицинское обеспечение и здоровье человека.
6. Образ жизни и здоровье человека.
7. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
8. Характеристики ведения здорового образа жизни.
9. Эффекты перехода к здоровому образу жизни.
10. Эволюционные предпосылки двигательной активности
11. Учет текущего состояния организма в организации оздоровительной физкультуры

Контрольная работа №2

1. Психика и ее компоненты
2. Психическое здоровье (основные понятия).

3. Принципы и методы психорегуляции.
4. Память и её тренировка.
5. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности
6. Валеологические предпосылки рационального питания,
7. Расчёт массо-ростового индекса.
8. Понятие об иммунитете
9. Факторы укрепления иммунитета.
10. Механизмы терморегуляции человека.
11. Валеологические основы закаливания.
12. Валеологический анализ простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
13. Определение понятия «культура здоровья».
14. Уровень культуры здоровья.
15. Рациональный режим дня школьника.
16. Восточные оздоровительные системы.
17. Аэробика, шейпинг, калланетика, пауэрлифтинг и другие виды оздоровительных программ (основное содержание).

Примерные тестовые задания

Валеология – наука о генетических и физиологических резервах организма, обеспечивающих устойчивость физического, биологического, психологического, социально-культурного развития и сохранения здоровья человека...

- а) в соответствии с профилактическими основами медицины;
- б) в условиях влияния на него меняющихся факторов внешней и внутренней среды;
- в) с учетом качества и стиля его жизни.

Что не является медицинским фактором, ухудшающим здоровье человека:

- а) отсутствие медицинского контроля за изменением состояния здоровья;
- б) низкий уровень первичной профилактики здоровья;
- в) недостаточный уровень валеологических знаний.

Состояние человека, при котором резервы нормального функционирования систем организма сдвинуты в сторону истощения и человек не полностью располагает психофизическими возможностями своего организма – это:

- а) болезнь;
- б) заболевание;
- в) третье состояние.

Совокупность всех химических реакций в живом организме, протекающих под влиянием ферментов - это:

- а) обмен веществ;
- б) восстановительная реакция;

7.2 Примерная тематика рефератов

- Валеология как интегративная система. Предмет, задачи и методы валеологии;
- Определение понятия «Здоровье». Уровень здоровья населения в современных условиях.
- Экзогенные и эндогенные факторы здоровья. Глобальные факторы здоровья.
- Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Социально-экономические, медико-биологические и психолого-педагогические факторы здоровья.
- Адаптация и резистентность организма. Роль гомеостаза организма в формировании здоровья человека.
- Оздоровительный эффект физических упражнений. Совершенствование механизмов адаптации при физических нагрузках.
- Использование дозированных физических нагрузок для оценки функционального состояния и здоровья человека.
- Нормирование оздоровительных нагрузок в процессе физкультурных занятий. Контроль и программирование нагрузок в практике физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- Действие адаптогенов и биостимуляторов на состояние здоровья человека.
- Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
- Принципы здорового питания.
- Мифы о питании. Теория и практика здорового питания.
- Методы безопасной коррекции веса.
- Механизмы наркотической зависимости.
- Механизмы пагубного воздействия алкоголя на организм человека.
- Женский алкоголизм как основа вырождения нации.
- Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
- Биоритмы и их значение в режиме дня.
- Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
- Сексология и сексопатология в трудах отечественных и зарубежных ученых.
- Физиологические аспекты йоги.
- Стресс и доступные методы его преодоления.
- Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
- Погода и здоровье. Метеозависимость.
- Влияние кофеина на организм человека.
- Природные факторы здоровья человека.
- Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
- Гигиена умственного труда.
- Методы самооценки состояния здоровья.
- Особенности группового поведения, влияющего на психическое здоровье.

Критерии оценивания рефератов:

Информация в докладе должна быть подобрана и изложена таким образом, чтобы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить), умение работать с дополнительной литературой, в том числе интернет-источниками, интегрировать в своем сообщении знания, полученные при изучении дисциплины и дополнительную информацию, грамотно использовать специальную терминологию.

Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
- наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)

Выполнение доклада оценивается по системе «не зачтено, 3,4,5».

7.3. Форма итогового контроля – экзамен.

Вопросы к экзамену по всему курсу:

1. Основные понятия валеологии.
2. Предпосылки возникновения валеологии.
3. Объект, предмет изучения валеологии. Цель и задачи валеологии
4. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
5. Здоровье человека. Компоненты здоровья. Признаки здоровья.
6. Здоровье человека. Третье состояние. Болезнь.
7. Методы определения уровня здоровья и физического состояния человека.
8. Анализ факторов, влияющих на здоровье человека.
9. Генетические факторы, влияющие на здоровье человека.
10. Медицинское обеспечение, как фактор здоровья.
11. Условия и образ жизни, как фактор здоровья.
12. Состояние окружающей среды и здоровье человека. Антропоэкосистема.
13. Экология человека. Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека.
14. Условия и образ жизни. Категории образа жизни.
15. Здоровый образ жизни. Содержание здорового образа жизни.
16. Индивидуальные особенности человека Генотипические аспекты.
17. Индивидуальные особенности человека Половые аспекты.
18. Индивидуальные особенности человека Возрастные аспекты.
19. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
20. Принципы физической оздоровительной тренировки.
21. Общие эффекты физической оздоровительной тренировки.
22. Учет текущего состояния организма в организации оздоровительной физкультуры.
23. Понятие о психическом здоровье.
24. Эмоции и эмоциональный стресс. Неврозы.
25. Оценка психического здоровья.

- 26 Психика и современные условия жизни. Регулирование психического состояния.
27. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности человека.
28. Эволюционные предпосылки рационального питания. Рациональное питание современного человека,
29. Понятие об иммунитете.
30. Физиология иммунитета.
31. Факторы риска иммунитета.
32. Укрепление иммунитета.
33. Механизмы терморегуляции человека.
34. Основы закаливания. Принципы и методы.
35. Валеологический анализ простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
36. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности.
37. Рациональная организация жизнедеятельности школьника и студента.
38. Семья и здоровье детей. Функции семьи.
39. Опасные увлечения подростков. Причины.
40. Определение понятия «культура здоровья».
41. Структура (компоненты) культуры здоровья человека.
42. Анализ наиболее популярных оздоровительных систем. Восточные системы оздоровления.
43. Анализ наиболее популярных оздоровительных систем. Ритмическая гимнастика.
44. Анализ наиболее популярных оздоровительных систем. Аэробика.
45. Понятие о гипокинезии, ее влияние на здоровье.
46. Понятие о физической нагрузке и методы ее контроля и регулирования в оздоровительной тренировке.
47. Методики регистрации основных физиологических показателей организма человека и их оценка.
48. Физическая культура в режиме рабочего дня.
49. Методы и приемы оценки психического здоровья.
50. Компоненты питания: белки, жиры, углеводы, и их значение в обмене веществ.
51. Валеологический анализ распределения суточного рациона питания.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература

1. Вайнер З.Н. Валеология. Учебник. М., «Флинта, Наука», 2017
2. Чумаков Б.Н. Валеология. Учебное пособие. М. «Педагогическое общество России», 2000.
3. Теория здоровья (учебно-методическое пособие). Составители Димитренко Е.В., Михнева А.Г., Радионов С.В. ПГУ, 2012 г.

б) дополнительная литература

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни/ Предисл. Н.А. Агаджанян. –М.: RETORIKA-A, 2001.-560 с.: ил.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.medline.ru/> Медико-биологический информационный портал для специалистов (18.08.14)
2. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека (18.08.14)
3. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека информации по физической культуре и спорту (18.08.14)

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

Студенты в процессе изучения дисциплины «Теория здоровья» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера, определяющие причины, закономерности формирования и сохранения здоровья человека, теоретические данные о компенсаторных, защитных возможностях организма человека. При изучении дисциплины «Теория здоровья» студент должен знать о биологической природе и целостности организма человека, его психике, о причинах, механизмах и основных закономерностях возникновения и развития заболеваний.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время **лекций** рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к **практическим занятиям** рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, схем, видеодемонстраций. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Теория здоровья» требует систематической **самостоятельной работы**, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При

подготовке **доклада** необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

17

В процессе освоения дисциплины используются аппаратные устройства и приборы по оценке функционального состояния и здоровья человека; нормативные документы, таблицы по теме разделов; инструментальное оборудование; спортивно-физкультурный инвентарь.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и профилю подготовки — «спортивная тренировка».

11. Технологическая карта дисциплины

Курс 4 ДО группа 403 7 семестр

Курс 5 ЗО группа 52 9 семестр

Преподаватель-лектор - ст. преподаватель Димитренко Е.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия - ст. преподаватель

Димитренко Е.В.

Кафедра ФРиОТ.

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль. Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом практическом занятии.

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов и тестов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного экзамена.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов, и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

Составитель

Димитренко Е.В., ст. преподаватель

И.о. зав. кафедрой ФРиОТ

Михнева А.Г., ст. преподаватель

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры

«Теория и методики физического воспитания и спорта»

Ковалёва Р.Е., к.п.н., доцент

2. Декан факультета ФКиС

Гуцу В.Ф., к.п.н., профессор