**Частное образовательное учреждение высшего профессионального образования**

**«ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ И ГУМАНИТАРНЫХ ЗНАНИЙ»**

"Утверждаю"

Зав кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ / /

" " 200 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЕН.Р.03 Правоведение**

Направление подготовки: **030301.65 Психология**

Специализация: **Психологическое консультирование**

Квалификация (степень) выпускника: **специалист**

Форма обучения: **очная 5 лет, заочная 6 лет**

Казань

Рабочая программа составлена на основе:

1. Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 020400 Психология.

Рабочая программа по дисциплине «Валеология» принята на заседании кафедры

Разработчик:

**1. Цели и задачи изучения дисциплины**

Анализ состояния здоровья студенческой популяции свидетельствует о том, что проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является актуальнейшей для нашего государства.

Поскольку формирование личности будущего специалиста включает заботу о собственном здоровье, а наиболее острой проблемой, стоящей перед современной высшей школой является серьезное его ухудшение у студенческой популяции, Государственный образовательный стандарт предъявляет высокие требования к минимуму содержания и уровню подготовленности лиц, получающих высшее профессиональное образование, требует от студентов освоения широкого круга вопросов, связанных с формированием, сохранением и укреплением здоровья.

Реализуя комплексный, междисциплинарный подход в анализе проблемы «человек и его здоровье», Валеология, как учебная дисциплина, приобретает особое значение в подготовке специалистов высокой квалификации. Дать будущим специалистам научные знания по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья – основная цель учебной дисциплины «Валеология».

**Задачи изучения дисциплины**

* ознакомление студентов с предметом, методами, системой, принципами, основными понятиями валеологии;
* формирование у студентов современного представления о здоровье и его компонентах, факторах, влияющих на формирование, сохранение и укрепление здоровья;
* осознание студентами своей ответственности за формирование, сохранение и укрепление здоровья;
* демонстрация важности индивидуального подхода в оздоровлении человека;
* овладение навыками оценки физического развития человека;
* овладение навыками оценки нервно-психического статуса человека;
* овладение навыками оценки уровня здоровья человека;
* ознакомление студентов с основными системами оздоровления;
* формирование знаний и практических навыков здорового образа и стиля жизни;
* знание особенностей своего заболевания и возможностей оздоровления, прежде всего средствами и методами адаптивной физической культуры.

**В результате освоения программы курса студент должен:**

* знать основные закономерности формирования здоровья человека;
* знать основные технологии оздоровления, наиболее эффективные при имеющемся заболевании;
* применять на практике стратегии ЗОЖ;
* владеть методами оценки и коррекции работоспособности;
* владеть методами укрепления физического и психического здоровья;
* знать и уметь оценивать различные системы оздоровления;
* уметь составить собственную программу оздоровления, текущую и перспективную.

В ходе изучения дисциплины «Валеология» студент должен освоить следующие дидактические единицы согласно ГОС ВПО специальности 100103.65 (230500) "Социально-культурный сервис и туризм"  рег. № 293 св/сп от 27 марта 2000 г.:

|  |  |
| --- | --- |
| ОПД.Ф.06 | **Валеология**  Здоровье как социальная ценность. Социальная медицина. Социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья. Здоровье и образ жизни. Основные направления организации медицинской помощи населению. Организация медико-социального патронажа. Физиология и патология репродукции. Организация валеологических услуг. |

**Перечень дисциплин, усвоение которых студентами необходимо для изучения валеологии**

1. Философия
2. Культурология
3. Физическая культура
4. Безопасность жизнедеятельности

**Объем дисциплины и виды учебной работы (в часах)**

Дневное отделение:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды учебных занятий** | **Количество часов (дневное отделение 5 лет обучения)** |
| 1. | Всего часов по дисциплине | 100 |
| 2. | Самостоятельная работа | 43 |
| 3. | Аудиторные занятия: | 57 |
|  | Лекции | 38 |
|  | Семинарские занятия | 19 |

Заочное отделение:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды учебных занятий** | **Количество часов (заочное отделение 6 лет обучения)** |
| 1. | Всего часов по дисциплине | 60 |
| 2. | Самостоятельная работа | 54 |
| 3. | Аудиторные занятия: | 6 |
|  | Лекции | 6 |
|  | Семинарские занятия |  |

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Тематический план для очной формы обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер недели | Номер темы | Наименование вопросов, изучаемых на лекции | Номер семинара | Темы для самостоятельной работы | Формы  контроля |
| 1 | 1 | Введение в валеологию | - | - | Опрос в группе |
| 1 | 2 | Предмет, методы, система, принципы валеологии | - | - | Контр. вопросы |
| 2 | 3 | Здоровье и его компоненты | - | Определения здоровья | Опрос в группе |
| 3 | 4 | Образ жизни и здоровье | 1 | Виды образа жизни | Опрос в группе, тестирование |
| 4 | 5 | Физическая культура и ее роль в формировании сохранении и укреплении здоровья человека | 2 | - | Опрос в группе, тестирование |
| 5 | 6 | Адаптивная физическая культура: цель, принципы, содержание, задачи | - | - | Опрос в группе |
| 6 | 7 | Двигательная активность и здоровье | 3 | Оптимальный режим двигательной активности | Опрос в группе |
| 7 | 8 | Питание и здоровье | 4 | Подходы к рациональному питанию | Опрос в группе |
| 8 | 9 | Термозакаливание и здоровье | 5 | Алгоритмы закаливания | Опрос в группе |
| 9 | 10 | Дыхание как фактор здоровья | 6 | Дыхательные гимнастики | Опрос в группе |
| 10 | 11 | Психология здоровья | 7 | Психотехнологии | Опрос в группе |
| 11 | 12 | Семейная валеология | - | - | Опрос в группе |
| 12 | 13 | Саморазрушающее поведение и его коррекция | - | Особенности наркомании и токсикомании | Тестирование |
| 13 | 14 | Эндоэкология здоровья | - | - | Опрос в группе |
| 14 | 15 | Антропоэкология здоровья | - | - | Опрос в группе |
| 14 | 16 | Социальные аспекты здоровья | - | - | Опрос в группе |
| 15 | 17 | Оздоровительные технологии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 8 | - | Опрос в группе |
| 16 | 18 | Оздоровительные технологии при заболеваниях органов дыхания | - | - | Опрос в группе |
| 16 | 19 | Оздоровительные технологии при заболеваниях желудочно-кишечного тракта | - | - | Опрос в группе |
| 17 | 20 | Оздоровительные технологии при нарушениях обмена веществ | - | - | Опрос в группе |
| 18 | 21 | Оздоровительные технологии при заболеваниях опорно-двигательного аппарата | - | - | Опрос в группе |
| 18 | 22 | Оздоровительные технологии при расстройствах нервной системы | - | - | Опрос в группе |
| 19 | 23 | Системы оздоровления | 9 | Тесты | Решение задач, тестирование |

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование тем, их содержание, объем в часах лекционных занятий

**ТЕМА 1. Введение в валеологию - 2 часа**

1.1. Валеология как новое, междисциплинарное, интегративное направление, изучающее формирование, сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека.

1.2. Основные аспекты валеологии: медицинский, педагогический, гигиенический, психологический, культурологический, социальный, экологический.

1.3. Основные проблемы валеологии.

**ТЕМА 2. Предмет, методы, система, принципы валеологии – 2 часа**

2.1. Предмет, объект и субъект валеологии.

2.2. Место валеологии среди других наук, занимающихся проблемами здоровья человека.

2.3. Валеология и физическая культура: точки соприкосновения; валеологическая направленность занятий по физическому воспитанию как средство адаптивной физической культуры в работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

2.4. Методы, система, принципы, основные понятия валеологии.

**ТЕМА 3. Здоровье и его компоненты – 2 часа**

3.1. Основные подходы к определению понятия «здоровье».

3.2. Здоровье и болезнь, норма и патология.

3.3. Виды здоровья: физическое, соматическое, психическое, нравственное, социальное.

3.4. Факторы, определяющие здоровье человека их соотношение и иерархия

*3.5. Здоровье как социальная ценность.*

3.6. *Социальная медицина.*

**ТЕМА 4. Образ жизни и здоровье – 2 часа**

* 1. *Социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья.*
  2. *Здоровье и образ жизни.* Образ жизни и его категории: уровень, качество и стиль жизни.

4.3 Здоровый образ жизни и его компоненты: двигательная активность, рациональное питание, термозакаливание и др.

4.4. Вредные привычки, их разрушительное влияние на организм человека.

**ТЕМА 5. Физическая культура и ее роль в формировании сохранении и укреплении здоровья человека – 2 часа**

5.1. Физическая культура как базовая, основополагающая культура каждого человека.

5.2. Ценностный потенциал физической культуры и его реализация для укрепления здоровья человека.

5.3.Роль двигательной активности в укреплении здоровья человека.

5.4.Влияние физических упражнений на организм человека.

5.5.Современные методы и технологии формирования и развития физического здоровья.

**ТЕМА 6.: Адаптивная физическая культура: цель, принципы, содержание, задачи – 2 часа**

6.1. Адаптивная физическая культура – новое направление физической культуры, разрабатывающее теорию и методику занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

6.2. Цель, философия, принципы адаптивной физической культуры

6.3. Виды адаптивной физической культуры, содержание, задачи.

6.4. Средства и методы адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека.

**ТЕМА 7. Двигательная активность и здоровье – 2 часа**

7.1. Организм в условиях гиподинамии.

7.2. Научно обоснованная рациональная двигательная активность – минимальные нормы двигательной активности для человека, необходимые для сохранения здоровья.

7.3. Тренирующий режим двигательной активности – обязательное условие укрепления здоровья.

7.4. Пульсовой режим при занятиях циклическими видами физических упражнений в аэробном режиме.

**ТЕМА 8. Питание и здоровье - 2 часа**

8.1. Понятие и принципы рационального питания.

8.2. Состав рациона здорового человека.

8.3. Технологии оздоровительного питания – раздельное питание, разгрузочные дни, вегетарианство, натуропатия, макробиотика и др.

**ТЕМА 9. Термозакаливание и здоровье - 2 часа**

9.1. Иммунитет и здоровье человека.

9.2. Нарушения иммунной системы: иммунодефицитные состояния, аллергии, анафилаксия, онкологическая патология.

9.3. Термозакаливание как эффективный региональный фактор тонизации иммунной системы.

9.4. Формы и виды закаливания организма.

9.5. Принципы закаливания.

9.6. Парная и сауна – оздоровительное действие.

**ТЕМА 10. Дыхание как фактор здоровья – 2 часа**

10.1. Правильное дыхание и здоровье.

10.2. Диафрагмальное дыхание и здоровье.

10.3. Технологии оздоровления через дыхательные гимнастики: парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, волевая ликвидация глубокого дыхания по Бутейко, полное дыхание по системе хатха-йоги и др.

**ТЕМА 11. Психология здоровья – 2 часа**

11.1. Психогигиена и психопрофилактика в различные возрастные периоды.

11.2. Основы психологии межличностного общения. 11.3. Психологические основы профилактики психосоматических расстройств.

11.3. Антистрессовая релаксация.

11.4. Аутогенная тренировка.

11.5. Основы психологической диагностики в валеологии.

11.6. Новые психотехнологии для оздоровления человека.

**ТЕМА 12. Семейная валеология – 2 часа**

12.1. Семья и здоровье человека.

12.2. Индивидуальное развитие ребенка.

12.3. Эндогенный код и матрицы индивидуального развития.

12.4. Репродуктивное здоровье, социальные тенденции, методы коррекции нарушений.

12.5. Проблемы регуляции рождаемости.

12.6. Контрацепция и ее виды.

**ТЕМА 13. Саморазрушающее поведение и его коррекция – 2 часа**

13.1. Курение и его влияние на организм, методы коррекции никотиновой зависимости.

13.2. Алкоголь, его влияние на организм, методы коррекции алкогольной зависимости.

13.3. Наркотики, их влияние на организм, лечение и профилактика наркоманий.

13.4. Венерические заболевания и ВИЧ-инфекция.

13.5. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

**ТЕМА 14. Эндоэкология здоровья – 2 часа**

14.1. Проблемы эндоэкологии – чистый организм.

14.2. Питание для очищения организма.

14.3. Дозированное голодание, «пищевые выходные» – как метод очищения.

14.4. Различные методы очищения органов и систем организма. 14.5. Метод восстановления экологического благополучия организма Н.А. Семеновой.

**ТЕМА 15. Антропоэкология здоровья – 2 часа**

15.1. Экология человека и болезни.

15.2. Атмосфера и здоровье человека.

15.3. Химически активные вещества и здоровье.

15.4. Радиация и здоровье.

15.5. Нитраты, нитриты и здоровье.

15.6. Чистая вода как фактор здоровья.

15.7. Глобальные проблемы экологии. Ресурсы Земли и будущее человечества.

**ТЕМА 16. Социальные аспекты здоровья – 2 часа**

16.1. Индивидуальное и социальное здоровье.

16.2. Демографические характеристики современного общества. 16.3. Состояние здоровья населения, его динамика, тенденции перспективы.

16.4. Состояние здоровья студенческой молодежи.

16.5. Пути улучшения здоровья студентов вузов.

16.6. *Основные направления организации медицинской помощи населению.*

*16.7. Организация медико-социального патронажа. Физиология и патология репродукции. Организация валеологических услуг.*

**ТЕМА 17. Оздоровительные технологии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы – 2 часа**

17.1. Причины и механизмы развития основных сердечно-сосудистых заболеваний, их классификация.

17.2. Особенности занятий физическими упражнениями после сердечно-сосудистых заболеваний.

17.3. Основные принципы сбалансированного питания.

17.4. Особенности занятий циклическими физическими упражнениями аэробной направленности.

**ТЕМА 18. Оздоровительные технологии при заболеваниях органов дыхания – 1 час**

18.1. Причины и механизмы развития заболеваний органов дыхания, их классификация.

18.2. Особенности занятий физическими упражнениями после заболеваний органов дыхания.

18.3. Грудное и диафрагмальное дыхание.

18.4 Парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

18.5. Волевая ликвидация глубокого дыхания Бутейко.

18.6. Другие системы дыхательных упражнений.

**ТЕМА 19: Оздоровительные технологии при заболеваниях желудочно-кишечного тракта ––1час**

19.1. Причины и механизмы развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, их классификация.

19.2. Особенности занятий физическими упражнениями после заболеваний желудочно-кишечного тракта.

19.3. Основные принципы рационального питания.

19.4. Подходы к организации рационального питания (П. Брэгг, Г. Шелтон, Г. Шаталова, Н. Семенова, Г. Малахов и др.).

**ТЕМА 20. Оздоровительные технологии при нарушениях обмена веществ – 1 час**

20.1. Причины и механизмы болезней обмена веществ, их классификация.

20.2. Особенности занятий физическими упражнениями при нарушениях обмена веществ.

20.3. Основные методы очищения организма.

**ТЕМА 21. Оздоровительные технологии при заболеваниях опорно-двигательного аппарата – 1 час**

21.1. Причины и механизмы развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, их классификация.

21.2. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

21.3. Комплексы упражнений при деформациях позвоночника и плоскостопии.

**ТЕМА 22. Системы оздоровления- 1 час**

22.1. Система оздоровления Н.М. Амосова.

22.2. Аэробика хорошего самочувствия К. Купера.

22.3. Программа оздоровления П. Брэгга.

22.4. Система оздоровления К. Ниши.

22.5. Аюрведа – учение о жизни и здоровье.

22.6. Школа здоровья Н. Семеновой.

22.7. Система оздоровления Г. Малахова.

22.8. Философия здоровья Г. Шаталовой.

22.9. Подходы к оздоровления в различных странах мира.

22.9. Опыт реализации оздоровительных программ: достижения и неудачи.

22.10. Современные взгляды на возможности формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.

**СЕМИHАРСКИЕ ЗАHЯТИЯ, ИХ СОДЕРЖАHИЕ**

**И ОБЪЕМ В ЧАСАХ**

**ТЕМА 1: Оценка уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида (метод Г.Л. Апанасенко – 3 часа**

1.1. Метод Г.Л. Апанасенко – эффективное средство определения уровня соматического здоровья.

1.2. Принцип безопасного порога уровня здоровья, гарантирующий от манифестации скрыто протекающих и возникновения новых заболеваний.

1.3. Основная цель реализации индивидуальной программы оздоровления – достижение уровня здоровья 12-14 баллов.

1.4. Практическая работа по определению собственного уровня соматического здоровья с учетом данных роста, массы тела, кистевой динамометрии, уровня систолического артериального давления, жизненной емкости легких, пробы Мастера.

**ТЕМА 2. Дневник оздоровительного комплекса – 2 часа**

2.1. Необходимость ведения дневника оздоровительного комплекса (ДОК).

2.2.Алгоритмы здоровья – составные части ДОКа.

2.3. Особенности учета реализации индивидуальной программы оздоровления в ДОК.

2.4. Практическая работа по составлению индивидуального ДОКа.

**ТЕМА 3. «Составление собственных программ оздоровления» - 2 часа**

3.1. Принципы построения программы оздоровления.

3.2. Основные элементы программы оздоровления.

3.3. Базовая составляющая программы оздоровления.

3.4. Дополнительная составляющая программы оздоровления.

3.5. Текущая (на период обучения) часть программы.

3.6. Перспективная (на обозримый период времени) часть программы.

3.7. Практическая реализация личностно ориентированной, индивидуальной программы оздоровления.

3.8. От программы к собственной системе оздоровления.

3.9. Решение практических задач.

**ТЕМА 4. Социальные аспекты здоровья – 2 часа**

4.1. Индивидуальное и социальное здоровье.

4.2. Демографические характеристики современного общества.

4.3. Состояние здоровья населения, его динамика, тенденции перспективы.

4.4. Состояние здоровья студенческой молодежи.

4.5. Пути улучшения здоровья студентов вузов.

**ТЕМА 5. Оздоровительные технологии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы – 2 часа**

5.1. Причины и механизмы развития основных сердечно-сосудистых заболеваний, их классификация.

5.2. Особенности занятий физическими упражнениями после сердечно-сосудистых заболеваний.

5.3. Основные принципы сбалансированного питания.

5.4. Особенности занятий циклическими физическими упражнениями аэробной направленности.

**ТЕМА 6. Оздоровительные технологии при заболеваниях органов дыхания – 2 часа**

6.1. Причины и механизмы развития заболеваний органов дыхания, их классификация.

6.2. Особенности занятий физическими упражнениями после заболеваний органов дыхания.

6.3. Грудное и диафрагмальное дыхание.

6.4 Парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

6.5. Волевая ликвидация глубокого дыхания Бутейко.

6.6. Другие системы дыхательных упражнений.

**ТЕМА 7: Оздоровительные технологии при заболеваниях желудочно-кишечного тракта –– 2 часа**

7.1. Причины и механизмы развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, их классификация.

7.2. Особенности занятий физическими упражнениями после заболеваний желудочно-кишечного тракта.

7.3. Основные принципы рационального питания.

7.4. Подходы к организации рационального питания (П. Брэгг, Г. Шелтон, Г. Шаталова, Н. Семенова, Г. Малахов и др.).

**ТЕМА 8. Оздоровительные технологии при нарушениях обмена веществ и при заболеваниях опорно-двигательного аппарата – 2 часа**

8.1. Причины и механизмы болезней обмена веществ, их классификация.

8.2. Особенности занятий физическими упражнениями при нарушениях обмена веществ.

8.3. Основные методы очищения организма.

8.1. Причины и механизмы развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, их классификация.

8.2. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

8.3. Комплексы упражнений при деформациях позвоночника и плоскостопии.

**ТЕМА 9. Системы оздоровления- 2 часа**

9.1. Система оздоровления Н.М. Амосова.

9.2. Аэробика хорошего самочувствия К. Купера.

9.3. Программа оздоровления П. Брэгга.

9.4. Система оздоровления К. Ниши.

9.5. Аюрведа – учение о жизни и здоровье.

9.6. Школа здоровья Н. Семеновой.

9.7. Система оздоровления Г. Малахова.

9.8. Философия здоровья Г. Шаталовой.

9.9. Подходы к оздоровления в различных странах мира.

9.9. Опыт реализации оздоровительных программ: достижения и неудачи.

9.10. Современные взгляды на возможности формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**Студенты, изучая данную дисциплину, должны:**

- изучить основные подходы к понятию здоровья и здорового образа жизни;

- хорошо знать оздоровительные технологии, позволяющие сохранять, укреплять и формировать здоровье;

- уметь рассчитать показатели идеального веса, индекса Кетли, выполнить ортостатическую пробу, пробу Штанге, Генчи, уметь измерить артериальное давление и частоту сердечных сокращений;

- знать основные оздоровительные системы современности и их особенности;

При проведении семинаров каждый студент должен приобрести конкретные навыки и умения практического применения оздоровительных технологий.

**Формы усвоения материала**

**-** изучение теоретического и практического материала по лекциям, учебным пособиям, с использованием рекомендованной литературы;

- подготовка к семинарским занятиям в соответствии с планами и рекомендациями преподавателя;

- подготовка докладов и рефератов по отдельным вопросам;

- самостоятельная проработка источников по валеологии;

- выполнение заданий, контрольных работ, решение задач и тестов по отдельным темам, овладение технологией компьютерного тестирования здоровья.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

**Основная литература**

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 6-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2008. - 414 с.

Дополнительная литература

1. Аветисов Э.С. и др. Физкультура при близорукости. – М.: Знание, 1985. – С.25-26.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Молодая гвардия, 1979. – 190 с.
3. Ананьев В.А., Давиденко Д.Н., Петленко В.П., Хомутов Г.А. Общая валеология:/Под ред. В.П. Петленко. – СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000. – 163 с.
4. Аюрведа: древнее учение о совершенном здоровье. – СПб.: ИД «Невский проспект», 1999. – 184 с.
5. Брэгг П.С. Формула совершенства. – СПб: Лейла, 1993. – 384 с.
6. Валеология человека: Здоровье – Любовь – Красота. Валеологический семинар академика В.П. Петленко в 5 томах:
7. Том 1. Валеология и мудрость Здоровья. – СПб.: Петрок, 1996. – 302 с.
8. Том 2. Экологическая валеология и питание. – СПб.: Петрок. – Минск: Оракул; 1996. – 356 с.
9. Том 3. Физическое и психическое здоровье. – СПб.: Петрок. – Минск, Оракул; 1996. – 346 с.
10. Том 4 Красота и валеология Любви. – СПб.: Петрок. – Минск: Оракул; 1996 – 364 с.
11. Том 5. Гармония чувств и образ жизни. – СПб.: Петрок. – Оракул; 1996. – 359 с.
12. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. - М.: Государственный комитет РФ по высшему образованию, 1995. – 383 с.
13. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. – СПб.: СПбГТУ, 1997. – 36 с.
14. Давиденко Д.Н., А.Х. Касиморо Андухар, В.А. Ананьев, В.П. Петленко, П.В. Половников, А.А. Приймаков, А.С. Мозжухин, М.М. Филлипов. Физическая культура. Теоретический курс: Учебное пособие. – СПб.: НИИ Химии СПбГУ, 1999. – 250 с.
15. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина). - М.: Молодая гвардия, 1991. – 224 с.
16. Зимбардо Ф. Застенчивость. М.: Педагогика, 1991. – 208 с.
17. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья (методическое письмо) /Сост. О.И. Степаненкова. – Петрозаводск, 1990. – 32с.
18. Иванов П.К. Детка. – Киев: Здоровье, 1990.
19. Иванченко В.А. Тайны русского закала. – М.: Молодая гвардия, 1986. – 173 с.
20. Искусство быть здоровым. Часть 2. – М.: ФиС,1987. – С.60-64.
21. Как человеку жить дальше. Составитель: Н. Пичугина. Петрозаводск, 1995. – 48 с.
22. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. М.: ФиС. – 1989. - 224 с.
23. Куреннов П.М. Русский народный учебник. – М.: МГП СП, 1991. – 190 с.
24. Леви В.Л. Искусство быть собой. – М.: Знание, 1977. – 255 с.
25. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Девять ступеней к здоровью. – М.: Восточная Книжная Компания, 1997. – 320 с.
26. Лубышева Л.И., Грузных Г.М. О программных основах вузовского физкультурного образования //Теория и практика физической культуры. – 1990. - №3. – С.42-44.
27. Малахов Г.П. Создание собственной системы оздоровления. – СПб.: АО «Комплект», 1995. – 302 с.
28. Микулин А.А. Активное долголетие. – М.: ФиС, 1977. – С.28.
29. Михайлов В.В. Дыхание спортсмена. – М.: ФиС. – 1983.
30. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. СПб: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
31. Семенова Н.А. Человек – соль земли. – СПб.: «СДС», 1998. – 448 с.
32. Уманская А.А. Волшебные точки //Здоровье. – 1989. - №2. – С.30.
33. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание и здоровье студентов //Здравоохр. Рос. Федерации. – 1984. - №6. – С.13-16.
34. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. Российское педагогическое агентство, 1997. – 246 с.
35. Шенкман С.Б. Мы – мужчины. М.: ФиС, 1987. – 288 с.
36. Шелтон Г.М. Голодание спасет вашу жизнь. М.: МП «Ритм», 1991. – 95 с.
37. Maslov A.H. Motivation and personaliti. N.Y., 1954. – 128 p.

**Компьютерные программы: «Здоровье», Апанасенко, Askors и др.**

**Вопросы к зачету по учебной дисциплине «ВАЛЕОЛОГИЯ»**

1. Валеология как новое, междисциплинарное, интегративное научное направление.
2. Основные аспекты валеологии: медицинский, педагогический, гигиенический, психологический, культурологический, социальный, экологический.
3. Предмет, объект и субъект валеологии.
4. Место валеологии среди других наук, занимающихся проблемами здоровья человека.
5. Валеология и физическая культура: точки соприкосновения.
6. Методы, система, принципы, основные понятия валеологии.
7. Основные подходы к определению понятия «здоровье».
8. Здоровье и болезнь, норма и патология.
9. Виды здоровья: физическое, соматическое, психическое, нравственное, социальное.
10. Факторы, определяющие здоровье человека их соотношение и иерархия
11. Образ жизни и его категории: уровень, качество и стиль жизни.
12. Здоровый образ жизни и его компоненты.
13. Вредные привычки, их разрушительное влияние на организм человека.
14. Физическая культура как базовая, основополагающая культура каждого человека.
15. Ценностный потенциал физической культуры и его реализация для укрепления здоровья человека.
16. Роль двигательной активности в укреплении здоровья человека.
17. Влияние физических упражнений на организм человека.
18. Современные методы и технологии формирования и развития физического здоровья.
19. Адаптивная физическая культура – новое направление физической культуры.
20. Цель, философия, принципы адаптивной физической культуры
21. Виды адаптивной физической культуры, содержание, задачи.
22. Средства и методы адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека.
23. Организм в условиях гиподинамии.
24. Научно обоснованная рациональная двигательная активность – минимальные нормы двигательной активности для человека, необходимые для сохранения здоровья.
25. Тренирующий режим двигательной активности – обязательное условие укрепления здоровья.
26. Пульсовой режим при занятиях циклическими видами физических упражнений в аэробном режиме.
27. Понятие и принципы рационального питания.
28. Состав рациона здорового человека.
29. Технологии оздоровительного питания – раздельное питание, разгрузочные дни, вегетарианство, натуропатия, макробиотика и др.
30. Иммунитет и здоровье человека.
31. Нарушения иммунной системы: иммунодефицитные состояния, аллергии, анафилаксия, онкологическая патология.
32. Термозакаливание как эффективный региональный фактор тонизации иммунной системы.
33. Формы и виды закаливания организма.
34. Принципы закаливания.
35. Парная и сауна – оздоровительное действие.
36. Правильное дыхание и здоровье.
37. Диафрагмальное дыхание и здоровье.
38. Технологии оздоровления через дыхательные гимнастики: парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, волевая ликвидация глубокого дыхания по Бутейко, полное дыхание по системе хатха-йоги и др.
39. Психогигиена и психопрофилактика в различные возрастные периоды.
40. Основы психологии межличностного общения. 11.3. Психологические основы профилактики психосоматических расстройств.
41. Антистрессовая релаксация.
42. Аутогенная тренировка.
43. Основы психологической диагностики в валеологии.
44. Новые психотехнологии для оздоровления человека.
45. Семья и здоровье человека.
46. Индивидуальное развитие ребенка.
47. Эндогенный код и матрицы индивидуального развития.
48. Репродуктивное здоровье, социальные тенденции, методы коррекции нарушений.
49. Проблемы регуляции рождаемости.
50. Контрацепция и ее виды.
51. Курение и его влияние на организм, методы коррекции никотиновой зависимости.
52. Алкоголь, его влияние на организм, методы коррекции алкогольной зависимости.
53. Наркотики, их влияние на организм, лечение и профилактика наркоманий.
54. Венерические заболевания и ВИЧ-инфекция.
55. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.
56. Проблемы эндоэкологии – чистый организм.
57. Питание для очищения организма.
58. Дозированное голодание, «пищевые выходные» – как метод очищения.
59. Различные методы очищения органов и систем организма.
60. Метод восстановления экологического благополучия организма Н.А. Семеновой.
61. Экология человека и болезни.
62. Атмосфера и здоровье человека.
63. Химически активные вещества и здоровье.
64. Радиация и здоровье.
65. Нитраты, нитриты и здоровье.
66. Чистая вода как фактор здоровья.
67. Глобальные проблемы экологии. Ресурсы Земли и будущее человечества.
68. Индивидуальное и социальное здоровье.
69. Демографические характеристики современного общества. 16.3. Состояние здоровья населения, его динамика, тенденции перспективы.
70. Состояние здоровья студенческой молодежи.
71. Пути улучшения здоровья студентов вузов.
72. Причины и механизмы развития основных сердечно-сосудистых заболеваний, их классификация.
73. Особенности занятий физическими упражнениями после сердечно-сосудистых заболеваний.
74. Основные принципы сбалансированного питания.
75. Особенности занятий циклическими физическими упражнениями аэробной направленности.
76. Причины и механизмы развития заболеваний органов дыхания, их классификация.
77. Особенности занятий физическими упражнениями после заболеваний органов дыхания.
78. Грудное и диафрагмальное дыхание.
79. Парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
80. Волевая ликвидация глубокого дыхания Бутейко.
81. Другие системы дыхательных упражнений.
82. Причины и механизмы развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, их классификация.
83. Особенности занятий физическими упражнениями после заболеваний желудочно-кишечного тракта.
84. Основные принципы рационального питания.
85. Подходы к организации рационального питания (П. Брэгг, Г. Шелтон, Г. Шаталова, Н. Семенова, Г. Малахов и др.).
86. Причины и механизмы болезней обмена веществ, их классификация.
87. Особенности занятий физическими упражнениями при нарушениях обмена веществ.
88. Основные методы очищения организма.
89. Причины и механизмы развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, их классификация.
90. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
91. Комплексы упражнений при деформациях позвоночника и плоскостопии.
92. Система оздоровления Н.М. Амосова.
93. Аэробика хорошего самочувствия К. Купера.
94. Программа оздоровления П. Брэгга.
95. Система оздоровления К. Ниши.
96. Аюрведа – учение о жизни и здоровье.
97. Школа здоровья Н. Семеновой.
98. Система оздоровления Г. Малахова.
99. Философия здоровья Г. Шаталовой.
100. Подходы к оздоровления в различных странах мира.
101. Опыт реализации оздоровительных программ: достижения и неудачи.
102. Современные взгляды на возможности формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.
103. Метод Г.Л. Апанасенко – как эффективное средство определения уровня соматического здоровья.
104. Методика ведения дневника оздоровительного комплекса.
105. Алгоритмы здоровья – составные части дневника оздоровительного комплекса.

**Методические указания для преподавателей**

**Задачи преподавания дисциплины:**

-освоение системы знаний о здоровье человека, его формировании, сохранении и укреплении;

- умение на практике использовать полученные знания: уметь составить программу оздоровления, провести самоконтроль здоровья, на практике осуществлять полученные знания, пропагандировать личным примером преимущества здорового образа жизни;

- овладение студентами оздоровительными технологиями при различных заболеваниях,

- приобретение студентами необходимых знаний, умений и навыков для работы в области оздоровительного сервиса.

**Основные методики и приемы изложения курса включают в себя:**

- проблемное изложение теоретического лекционного материала;

- обсуждение вопросов в дискуссионной форме в рамках семинарских занятий;

- осуществление текущего, промежуточного и итогового контроля.

**Формы контроля:**

- текущий контроль осуществляется в процессе проведения семинарских занятий в форме устных выступлений, подготовки докладов, выполнения письменных заданий;

- промежуточный контроль осуществляется через контрольные работы и тесты по отдельным темам;

- итоговый контроль производится в форме экзамена по основным вопросам изучения учебного курса.