

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

Валеологическое воспитание средствами циклических видов спорта Б1.В.ДВ.15

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Газизов Ф.Г.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 849486919

Казань  
2019

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации, FGGazizov@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины валеологическое воспитание - научить специалиста формировать хорошее здоровье у человека с первых дней его жизни, не только сохранить то, что дано природой, но и развить и приумножить. Принципы здорового образа жизни, как необходимое условие здоровья, должен усвоить и освоить каждый.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел 'Б1.В.ДВ.15 Дисциплины (модули)' основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 4 семестр.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-7 (общекультурные компетенции)	использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- Содержание и формы работы педагога - валеолога;
- Цели и задачи валеологического воспитания;
- Основные закономерности развития природы и общества.

2. должен уметь:

- уметь использовать в своей профессиональной деятельности полученные знания

3. должен владеть:

- системой знаний и представлений о человеке как существе духовном, как личности и индивидуальности;
- системой знаний о закономерностях и принципах образовательного процесса и уметь

использовать их в своей профессиональной деятельности;

-системой знаний о взаимосвязях физического, психического и социального здоровья человека и общества;

4. должен демонстрировать способность и готовность:

-применять полученные знания на практике

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Валеология - учение о здоровье и здоровом образе жизни Валеология как межнаучное направление познаний	1		10	4	0	
2.	Тема 2. Классификация валеологии, валеологическое воспитание.	1		4	4	0	
3.	Тема 3. Основные направления валеологической деятельности педагога	1		4	2	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			18	10	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Валеология - учение о здоровье и здоровом образе жизни Валеология как межнаучное направление познаний**

**лекционное занятие (10 часа(ов)):**

Валеология - учение о здоровье и здоровом образе жизни.

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Педагогическая валеология как наука. Валеологический анализ факторов здоровья. Компоненты ЗОЖ. Культура здоровья. Двигательная активность и здоровье.

**Тема 2. Классификация валеологии, валеологическое воспитание.**

**лекционное занятие (4 часа(ов)):**

Основные понятия педагогической валеологии: валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеологические знания, валеологическая культура.

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Педагогическая валеология как наука. Валеологический анализ факторов здоровья. Компоненты ЗОЖ. Культура здоровья. Двигательная активность и здоровье.

**Тема 3. Основные направления валеологической деятельности педагога**

**лекционное занятие (4 часа(ов)):**

Формирование ценностного отношения к здоровью всех участников педагогического процесса. Формирование валеологической культуры педагогов, учащихся и их родителей.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Внедрение традиций, пропагандирующих и способствующих здоровому образу жизни.

**4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел Дисциплины	Се-местр	Неде-ля семе-стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Валеология - учение о здоровье и здоровом образе жизни Валеология как межнаучное направление познаний	1		подготовка к опросу	12	опрос
2.	Тема 2. Классификация валеологии, валеологическое воспитание.	1		подготовка к опросу	12	опрос
3.	Тема 3. Основные направления валеологической деятельности педагога	1		подготовка к опросу	20	опрос
	Итого				44	

**5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии: лекции, практические и семинарские занятия с использованием интерактивных форм проведения. Интерактивная фронтальная работа. Фронтальная работа

как одна из наиболее распространённых форм обучения ориентирована на одновременное взаимодействие преподавателя с большими группами обучающихся, которые в соответствии с учебной программой работают над единой задачей. Наиболее подходящими для интерактивного обмена информацией и знаниями для данного курса являются: лекция-беседа, или 'диалог с аудиторией'. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тема 1. Валеология - учение о здоровье и здоровом образе жизни Валеология как межнаучное направление познаний**

опрос, примерные вопросы:

Валеология - учение о здоровье и здоровом образе жизни Валеология как межнаучное направление познаний

### **Тема 2. Классификация валеологии, валеологическое воспитание.**

опрос, примерные вопросы:

Классификация валеологии, валеологическое воспитание.

### **Тема 3. Основные направления валеологической деятельности педагога**

опрос, примерные вопросы:

Основные направления валеологической деятельности педагога

### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 1 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1. Валеология. Основные понятия валеологии.
2. Предпосылки возникновения валеологии
3. Место валеологии в системе наук.
4. Классификация валеологии.
5. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
6. Генетические факторы здоровья.
7. Влияние состояния окружающей среды на здоровье человека
8. Медицинское обеспечение и здоровье человека.
9. Влияние условий и образа жизни на здоровье человека.
10. Валеологический анализ здоровья и болезней.
11. Генотипические аспекты человека.
12. Возрастные аспекты человека.
13. Половые аспекты человека.
14. Сущность понятия "здоровья".
15. Физическое здоровье и его мониторинг.
16. Психическое здоровье и критерии оценки психического здоровья.
17. Социальное здоровье и социальная защита детей.
18. ЗОЖ. Общая характеристика.
19. Мотивы формирования здорового образа жизни.
20. Критерии определения здоровья детей и подростков.
21. Личная гигиена (рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; гигиена

одежды и обуви).

22. Правильное питание

23. Закаливание. Закаливание детей.

24. Вредные привычки.

25. Объект, предмет, задачи и принципы педагогической валеологии.

26. Основные понятия педагогической валеологии.

27. Основные концепции педагогической валеологии.

28. Валеологический статус современного учителя: состояние здоровья; уровень компетентности.

29. Валеологическое обеспечение профессиональной деятельности учителей: формирование валеологической мотивации; физическое совершенствование; психологическая подготовка.

30. Методика валеологического самоанализа.

31. Валеологическая служба образовательного учреждения

32. Основные направления валеологической деятельности социального педагога.

### 7.1. Основная литература:

Валеология: Учеб. пособие / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО 'РГУТИС'). - М.: ИНФРА-М, 2009. - 255 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет) ISBN 978-5-16-003569-7 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/158955>

Валеология: Учебный практикум/Вайнер Э. Н., Волынская Е. В., 2-е изд. - М.: Флинта, 2012. - 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/331822>

Мархоцкий, Я.Л. Валеология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. - 2-е изд. - Минск: Выш. шк., 2010. - 286 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1880-1. - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/507145>

Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 110 с.: 60x90 1/16. - (Библиотека малых словарей 'Инфра-М') (Обложка) ISBN 978-5-16-011060-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511721>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. ? 2-е изд., перераб. и доп. ? М. : ИНФРА-М, 2018. ? 508 с. ? (Практическая педагогика). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/952294>

2. Духовно-нравственное воспитание [Электронный ресурс] : научно-просветительский журнал.

- М. : Шк. Пресса, 2018. - 1. - 80 с. - ISSN 2074-5001. - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/1016578>

3. Воспитание детей в духе миролюбия в традициях народной педагогики: Монография / О.В. Коротких. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 128 с.: 60x88 1/16. - (Научная мысль). (обложка) ISBN

978-5-16-005175-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/240730>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

Анатомия и физиология человека. часть 1 - 2 -

<http://video.yandex.ru/users/arni-raj/view/145/?cauthor=vad44&cid=6>



BBC: Паразиты в организме человека / BBC: Body snatchers. часть 2 - -  
<http://video.yandex.ru/users/arni-raj/view/145/?cauthor=vad44&cid=6>

Твой выбор курить или нет! - <http://video.yandex.ru/users/arni-raj/view/145/?cauthor=vad44&cid=6>  
Фильм о Здоровом Образе Жизни: ?Друг? - ?Друг? -

Фильм о Здоровом Образе Жизни - [filmy-o-zdorovom-obraze-zhizni.html](http://filmy-o-zdorovom-obraze-zhizni.html)

Энергетические Вампиры - [video.yandex.ru](http://video.yandex.ru)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Валеологическое воспитание средствами циклических видов спорта" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Экран, проектор на штативе.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .



Автор(ы):

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.