

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Ректор ФГБОУ ВПО ЛПГУ П.Г. Бугаков

«10» сентября 2012 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курсов повышения квалификации
профессорско-преподавательского состава
«ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»

Разработчик программы и составитель
учебно-тематического плана:
Петкевич А. И., кандидат медицинских
наук, заведующий кафедрой адаптивной
физической культуры

Липецк – 2012

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Программа предназначена для профессорско-преподавательского состава различного возраста обоих полов, интересующихся здоровым образом жизни и желающих освоить профилактику физиологических отклонений в состоянии здоровья, связанных с педагогической профессией. Полученные знания могут использоваться слушателями для профилактики заболеваний при воздействии экологически агрессивной среды обитания в Липецком регионе: заболеваний онкологической направленности; нарушений функций голосового аппарата и органов дыхания, связанных с загрязнениями воздушной среды; снижения иммунитета из-за неблагоприятного воздействия внешней среды на систему крови.

Профессиональная деятельность человека в значительной степени связана не только с воздействием на организм физической нагрузки и нервно-эмоционального напряжения, но и необычных факторов окружающей среды, оказывающих влияние на его общее состояние, самочувствие и работоспособность. Такие факторы окружающей среды относятся к экстремальным факторам – к крайним и жестким условиям среды, приводящим к неадекватным врожденным и приобретенным свойствам организма. Действие неблагоприятных факторов среды предъявляет повышенные требования к адаптивным возможностям человека и вызывает существенную перестройку жизнедеятельности всех систем организма, а при неблагоприятных условиях создает предпосылки для развития патологии.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

Нормативный срок освоения программы – 72 часа.

Режим обучения – 6 ч. в неделю.

Формы обучения – с частичным отрывом от работы.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи изучения программы

Цель программы: Освоение слушателями курсов повышения квалификации образовательных модулей, содержащих компоненты «академический» и «жизненной компетенции», которые должны отражать степень оснащенности слушателями тем запасом знаний, из которых они смогут выбрать нужные им для биолого-социального развития и предупреждения возможных отклонений в здоровье.

Задачи программы:

- овладение базовыми знаниями по основам здорового образа жизни и развитие представлений об окружающих негативно влияющих на здоровье факторах;
- развитие способности использовать знания по охране здоровья для осмысленной и самостоятельной организации безопасной жизни в конкретных природных и общественных условиях.

Планируемые результаты обучения: ожидаемые результаты освоения слушателями курсов выделенных в программе образовательных модулей, исходя из представленных в них содержательных линий, в которых уже заложены два компонента – «академический» и «жизненной компетенции», должны включать их целостную характеристику, отражающую взаимодействие компонентов подготовки:

- что слушатель должен знать и уметь после завершения изучения программы курсов,
- что из полученных знаний и умений он может и должен применять практически,
- насколько активно, свободно и творчески он их применяет.

1.2. Требования к уровню подготовки слушателя, завершившего изучение данной программы

Слушатели, завершившие изучение данной программы, должны:

Иметь представление: о государственной политике в сфере образования и вытекающих из нее мотивациях здоровья и здорового образа жизни.

Знать:

- основные причины отклонений в состоянии здоровья, связанные с их профессиональной деятельностью;
- последствия имеющихся отклонений в состоянии здоровья, приводящих к возможным ограничениям в профессиональной деятельности: изменения в нервной системе, изменения в дыхательной системе, нарушение венозного кровотока в нижних конечностях, изменения состава костного скелета и работы пищеварительной системы, обусловленные нерациональным режимом и неполноценным по качеству питанием.

Уметь:

- использовать знания для компетентной оценки здоровья: физиологические показатели, состояние сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем в зависимости от возраста, пола и вида профессиональной деятельности;
- применять знания для построения различных режимов нормальной жизнедеятельности или их вариантов по оптимизации оздоровления человека;
- контролировать уровень состояния своего здоровья посредством измерения артериального давления, определения жизненной емкости легких, жизненного, силового индексов и т.д.

Владеть: методами контроля уровня состояния своего здоровья посредством измерения АД, определения ЖЕЛ., выявления жизненного и силового индексов.

В процессе освоения программы ведется совершенствование и качественное изменение следующих **профессиональных компетенций:**

- способность исследовать, проектировать и реализовывать процессы образования, развития теории и практики сохранения, укрепления и восстановления здоровья в современных условиях социальной адаптации и интеграции в сообществе здоровых лиц с ослабленным здоровьем с использованием инновационных технологий, способностью осуществлять психолого-медицинское сопровождение процессов социализации, профессионального и карьерного роста лиц с ослабленным здоровьем.

4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды занятий	Количество часов
Модуль 1. Государственная политика в сфере образования (6)	
Лекции	6
Практические занятия	-
Лабораторные работы	-
Самостоятельные занятия	-
Выездные занятия	-
Модуль 2. Мотивация здоровья и здорового образа жизни (14)	
Лекции	10
Практические занятия	2
Лабораторные работы	-

Самостоятельные занятия	
Выездные занятия	2
Модуль 3. Функциональное состояние организма и здоровье (22)	
Лекции	10
Практические занятия	10
Лабораторные работы	-
Самостоятельные занятия	
Выездные занятия	2
Модуль 4. Основы нутрициологии (10)	
Лекции	8
Практические занятия	2
Лабораторные работы	-
Самостоятельные занятия	
Выездные занятия	-
Модуль 5. Инновационные подходы к диагностике и коррекции здоровья (20)	
Лекции	12
Практические занятия	6
Лабораторные работы	-
Самостоятельные занятия	
Выездные занятия	2
ВСЕГО	72
Итоговая аттестация	10

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем, разделов, модулей	Все-го час.	В том числе			Форма контроля
			Лек-ции	Выезд-ные занятия, стажировка, деловые игры и др.	Практ., лаб., семин. занятия	
1.	<i>Государственная политика в сфере образования</i>	6	6	-	-	
1.1.	Модернизация образовательной деятельности в свете перехода на образовательные стандарты 3 поколения	6	6	-	-	Собеседование
2.	<i>Мотивация здоровья и здорового образа жизни</i>	14	10	2	2	
2.1	Основы здорового образа жизни <ul style="list-style-type: none"> • уровень жизни • качество жизни • стиль жизни 	4	2	2	-	Собеседование

2.2	<p>Двигательная активность и здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> • виды двигательной активности, сохраняющие и укрепляющие здоровье 	6	4		2	
2.3	<p>Иммунитет и здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> • становление иммунитета в детском возрасте • коррекция иммунитета 	4	4			<p>Собеседование</p> <p>Тестовый контроль</p> <p>Решение практических ситуаций</p>
3.	<i>Функциональное состояние организма и здоровье</i>	22	10	2	10	
3.1	<p>Комплексная оценка здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> • физиологические показатели • физические качества • оценка образа жизни • оценка состояния иммунной системы 		2		2	Собеседование
3.2	<p>Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы</p> <ul style="list-style-type: none"> • элементарные нагрузочные пробы 		2		2	Собеседование
3.3	<p>Исследование функционального состояния дыхательного аппарата</p> <ul style="list-style-type: none"> • функция внешнего дыхания 		2		2	Собеседование
3.4	<p>Исследование функционального состояния нервной и мышечной систем</p> <ul style="list-style-type: none"> • сила и подвижность нервных процессов в зависимости от возраста, пола и вида профессиональной деятельности • функциональная асимметрия мозга 		2	2	2	Тестовый контроль
3.5	<p>Кинезитерапия при остеохондрозе</p> <ul style="list-style-type: none"> • ЛФК при остеохондрозе • Фитбол - гимнастика 		2		2	Тестовый контроль

4.	<i>Основы нутрициологии</i>	10	8		2	
4.1	Рациональное питание • системы питания		4		1	Собеседование
4.2	Биологически активные добавки в профилактике гипертонической болезни • витамины и микроэлементы • органические компоненты		4		1	Собеседование
5.	<i>Инновационные подходы к диагностике и коррекции здоровья</i>	20	12	2	6	
5.1	Профессиональные нагрузки на голосовой аппарат и их профилактика • виды нагрузок и их причины • коррекция отклонений в работе голосового аппарата		4		2	
5.2	Сохранение женского и мужского здоровья. Предупреждение снижения активности мозга в связи с возрастом. Физическая активность. Питание.		4	2		Собеседование
5.3	ДЭНС – воздействие: показания и эффективность • рекомендуемые алгоритмы и зоны воздействия		2		2	
5.4	Первая медицинская помощь		2		2	Дидактические карточки
	Итого:	72	46	6	20	
	Итоговая аттестация	10				

5.2. ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ

Модуль 1. Государственная политика в сфере образования

Модернизация образовательной деятельности в свете перехода на образовательные стандарты 3 поколения

Особенности российской системы образования. Закон РФ «Об образовании». Нормативно-правовая база образования: основные положения и документы. Многоуровневое образование. Федеральные государственные образовательные стандарты 3 поколения (ФГОС-3).

Тематика самостоятельной работы

Изучение нормативных документов и законодательства в сфере образования.

Используемые образовательные технологии

- активное обучение;
- ситуационный анализ.

Учебно-методические материалы

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный закон «Об образовании»;
3. Типовое положение об образовательном учреждении;
4. Федеральная целевая программа развития образования 2006-2010 г.

Формы контроля

Собеседование.

Модуль 2. Мотивация здоровья и здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни

Понятие о здоровье с позиций общего адаптационного синдрома. Уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Ведущие факторы укрепления и сохранения здоровья.

Двигательная активность и здоровье

Основные закономерности оздоровительной тренировки: постепенность изменения величины физической нагрузки и систематичность; адекватность физической нагрузки уровню здоровья; всесторонняя направленность оздоровительной тренировки; ритмичность применения средств различной направленности.

Иммунитет и здоровье

Становление иммунитета в детском возрасте. Перинатальное звено в становлении иммунитета. Значение пищеварительной системы. Зависимость заболеваемости от состояния иммунитета.

Тематика и содержание практических занятий

Лекарственная коррекция. Фитокоррекция. Психоэмоциональная коррекция. Закаливание и коррекция иммунитета.

Тематика и содержание выездных занятий

Знакомство с организацией работы в центре «Здоровье» на базе городской поликлиники №2.

Тематика самостоятельной работы

Практическое определение слушателями курсов адекватности физической нагрузки уровню собственного здоровья.

Формирование компетенции для предупреждения возможных нарушений иммунитета.

Используемые образовательные технологии

- организационно-деятельностная игра;
- активное обучение.

Учебно-методические материалы

1. Агаджанян Н.А. Познай себя, человек. - М. – Астрахань, 1995.
2. Азбука здоровья. Опринист. - СПб., ВВО, 1993.

3. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. - М.: Педагогика, 1990.
4. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: Физк. и спорт, 1987.
5. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни // Здравоохранение РФ. - 1989.- № 6.
6. Летунов С. П., Мотылянская Р.Е. Истоки здоровой жизни. М.: Знание, 1974. В. 9.
7. Яновская Т. Ю. Иммунная система. Ростов н/Д.,: Феникс, 2000.
8. Першин С.Б. Стресс и иммунитет. М.: Крон-пресс,2006.

Формы контроля

Собеседование.
Тестовый контроль.
Решение практических ситуаций.

Модуль 3. Функциональное состояние организма и здоровье

Комплексная оценка здоровья

Определение адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому. Определение индекса фактического кровоснабжения и периферического сопротивления. Оценка уровня здоровья по В.И. Белову.

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Основные методы исследования сердечно-сосудистой системы. Определение и характеристика тахикардии и брадикардии. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Исследование функционального состояния дыхательного аппарата

Основные методы исследования функции внешнего дыхания. Максимальная вентиляция лёгких. Функциональные пробы Штанге, Генчи, Серкина, Шафрановского, Розенталя.

Исследование функционального состояния нервной и мышечной систем

Сила и подвижность нервных процессов в зависимости от возраста, пола и вида профессиональной деятельности.

Кинезитерапия при остеохондрозе

Этиология и патогенез остеохондроза позвоночника. Классификация остеохондроза. Основные направления в комплексной реабилитации остеохондроза позвоночника. ЛФК при остеохондрозе.

Тематика и содержание практических занятий

Определение уровня соматического здоровья по экспресс – методике Г.Л. Апанасенко.

Электрокардиография. Пульсометрия. Измерение артериального давления. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы.

Определение жизненной ёмкости лёгких.

Исследование сухожильных рефлексов. Исследование статической и динамической координации. Функциональное состояние вестибулярного анализатора. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы. Исследование чувствительности двигательного анализатора. Теппинг-тест. Исследование функциональной асимметрии мозга.

Лечебная гимнастика при шейно-грудном остеохондрозе. Лечебная гимнастика при поясничном остеохондрозе. Методика С.М. Бубновского в реабилитации остеохондроза позвоночника. Механизм воздействия фитбола. Правильный подбор мяча. Методика фитбол – гимнастики.

Тематика и содержание выездных занятий

Знакомство с основами лечения и реабилитации при остеохондрозе позвоночника на базе Центра реабилитации «Сосновый бор».

Тематика самостоятельной работы

Формирование компетенции для исследования функционального состояния нервной и мышечной систем.

Используемые образовательные технологии

- проблемное обучение.

Учебно-методические материалы

1. Агаджанян Н.А., Полунин И.Н., Павлов Ю.В. и др. Очерки по экологии человека. - М.: Астрахань, 1997.
2. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. - М., 1994.
3. Чайцев В.Г. Практическая валеология. Принципы сохранения, укрепления здоровья и долголетия. - Рязань, 1997.
4. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. - М.: Физк. и спорт, 1987.
5. Ищенко С.И. Активное долголетие. - Р-на/Д.: Феникс, 1997.
6. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. - М.: Наука, 1978.
7. Николаев В., Судаков К. Почему мы здоровы. - М., 1993.
8. Ужанов Г.Н. Путь к долголетию. - Р-на/Д.; Феникс, 1996.
9. Стель А. Соло для позвоночника. - М.: Метафора, 2006.
10. Чумаков Б.Н. Психофизиологические, гигиенические и медицинские проблемы здоровья студентов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. - Коломна, 1996. С. 125.
11. Барзилович Е.Ю. Энциклопедия образа жизни. - М.: МЭИ, 1997.
12. Билич Г.Л., Назаров Л.В. Основы валеологии. - СПб., 1998.
13. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. - Л., 1993.
14. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста. - М.: Химия, 1996.
15. Брэгг П. Здоровье и долголетие. - М.. ГРЭГОРИ-Пэйдж, 1996.
16. Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни // Сб. научных трудов. - М., 1991. С. 3-27.
17. Зайцева С.Д., Вонаршенко А.П., Засядько К.И. Методы психофизиологической оценки состояния психических функций в практике психологического обследования лиц с ограниченными физическими возможностями: Учебно-методическое пособие. – Липецк: ЛГПУ, 2008.
18. Мищенко И.А. Практические занятия по спортивной медицине. – Липецк: ЛГПУ, 2007.
19. Мищенко И.А. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания. – Липецк: ЛГПУ, 2007.
20. Петкевич А.И., Вонаршенко А.П., Засядько К.И., Афанасьева А.Ф. Физиологические основы кардиореспираторной системы: Учебно-методическое пособие. – Липецк: ЛГПУ, 2009.
21. Сычев В.С. Основы психофизиологии сна и сновидений. - Липецк: ЛГТУ, 2004.
22. Стель А. Гимнастика для сосудов. - М.: Метафора, 2008
23. Андреев Ю. Три кита здоровья. - СПб., 1997.

Формы контроля

- Собеседование.
- Тестовый контроль.
- Самооценка и обсуждение в парах.

Модуль 4. Основы нутрициологии

Рациональное питание

Выбор продуктов, оценка их качества, способы приготовления пищи. Витамины и микроэлементы, качество и количество употребляемой воды. Основные системы питания: раздельное питание по Г. Шелтону, по П. Брегу, по В. Болотову, по И. Неумывакину и др. Рекомендуемое содержание основных пищевых веществ в суточных рационах людей, различных профессий. Составление рационов питания.

Биологически активные добавки

Классификация БАДов. Правила приема, показания, противопоказания в профилактике метаболического синдрома и гипертонической болезни.

Тематика и содержание практических занятий

Составление программы оптимального режима питания с целью снижения веса.

Тематика самостоятельной работы

Составление программы оптимального режима питания с целью снижения веса при гипертонической болезни.

Используемые образовательные технологии

активное обучение.

Учебно-методические материалы

1. Бекетов А. Н. Питание человека в его настоящем и будущем. С.-Пб. 1993.
2. Лисицын Ю.П. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье. Санология // Актовая речь. - М.: ВНИИМИ, 1987.- С. 7-14.
3. Шаталова Г. Азбука здоровья и долголетия. - М.: Энергоатом, 1995.
4. Шелтон Г. Голодание и здоровье. - М.: Грэгори - Пейдж, 1998.
5. Вонаршенко А.П., Петкевич А.И. Вводный курс в патологию системы пищеварения: Учебно-методическое пособие. – Липецк: ЛГПУ, 2007.
6. Пучнина О.Н. Витамины в питании спортсменов: учебно-методическое пособие. – Липецк: ЛГПУ, 2009.
7. Агаджанян Н.А. Экология и здоровье человека//Вестник новых медицинских технологий. - Тула, 1996. - № 2.- С. 53-55.
8. Кудашева В.А. Чудесная диета или как стать стройным. - М.: Просвещение, 1991.
9. Аткинс Р. Биодобавки доктора Аткинса. - М.: Рипол-классик, 2001.

Формы контроля

- Собеседование.
- Презентация.

Модуль 5. Инновационные подходы к диагностике и коррекции здоровья

Профессиональные нагрузки на голосовой аппарат и их профилактика

Основные компоненты голосового аппарата (голосовые связки, дыхательные пути, придаточные пазухи носа). Правильное анатомо-физиологическое положение скелета. Виды нагрузок и их следствия. Адекватность голосового режима, отсутствие заболеваний ЛОР - органов, физиологичное дыхание и др. Фитотерапия.

Сохранение женского и мужского здоровья

Функциональные изменения в женской и мужской половых сферах в связи с охлаждающими факторами, нарушениями питания. Профилактика застойных явлений в нижних конечностях и малом тазу, упорядоченная сексуальная жизнь.

ДЭНС – воздействие: показания и эффективность

Динамическая электронейростимуляция – современная технология восстановительной медицины. Высокотехнологичность, неинвазивность, высокоэффективность; цель – сохранение и укрепление здоровья человека. Режимы воздействия в зависимости от патологии. Зоны прямой проекции жалобы и метамерно-сегментарные зоны.

Оказание первой медицинской помощи

Характеристика неотложных состояний.

Тематика и содержание практических занятий

Профилактика повреждений половой сферы у женщин методами ЛФК.

Профилактика повреждений функций предстательной железы методами ЛФК.

Аурикуродиagnostика – методические особенности. Мини - система ДЭНАС. Рекомендации по результатам исследования. Диагностика и терапия в процессах реабилитации.

Тематика и содержание выездных занятий

Овладение некоторыми методиками лечебной физической культуры для профилактики изменений в мочеполовой системе женщин и предстательной железы мужчин на базе отделения восстановительного лечения Горполиклиники № 2.

Овладение некоторыми методиками лечебной физической культуры для профилактики изменений функций молочной железы женщин и предстательной железы мужчин на базе научной лабораторий функциональной диагностики.

Тематика самостоятельной работы

Изучение причин и следствий поражения голосового аппарата

Овладение компетенциями по использованию биологически активных зон и биологически активных точек для оказания при необходимости первой (неотложной) медицинской помощи.

Используемые образовательные технологии

организационно-деятельностная игра

Учебно-методические материалы

1. Алферова В.П. (ред.) Как вырастить здорового ребенка. - Л.: Медицина, 1991.
2. Кулаков В.И., Зак И. Р., Куликова Н.Н. Аборт и его осложнения. - М.: Медицина, 1991.
3. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. - М., 1993.
4. Паллади Г.А., Штемберг М.И. Гигиена брака. - Кишинев, 1987.
5. Чумаков Б.Н. Валеология. - М., 1997.
6. Востоков В.Ф. Тайны тибетской медицины. - Харьков: Паритет ЛТД, 1991.

7. Голованов И. Омоложение, доступное всем. - СПб.: Питер, 1998.
8. Лисицын Ю.П., Акопян А.С. Панорама охраны здоровья. Реструктуризация медицинской помощи и нерешенные вопросы приватизации в здравоохранении. - М., 1998.
9. Магнитные бури и здоровье. - М., 1997.
10. Джуан С. Странности нашего тела. - М.: Риппол-Классик, 2009.
11. Джуан С. Странности нашего мозга. - М.: Риппол-Классик, 2009.
12. Морозов В.П. Биофизические основы вокальной речи. - Л., 1977.
13. Руководство по динамической электронейростимуляции аппаратами ДиаДЭНС-Т и ДиаДЭНС-ДТ. - Екатеринбург, 2005.
14. ДЭНС- факультет. Том I. Теоритические, фундаментальные и методологические аспекты динамической электронейростимуляции. -Екатеринбург, 2004.
15. Динамическая электронейростимуляция. Учебное пособие. – М.-Екатеринбург, 2008.
16. Егоров А. М. Гигиена голоса и его физиологические основы. - Л., 1970.

Формы контроля

- Собеседование.
- Презентация.
- Дидактические карточки.

6. ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Наименование модуля	Основной показатель оценки	Форма и методы контроля
Государственная политика в сфере образования	Знать: цели, приоритетные направления развития образования и принципы государственной политики в сфере высшего образования	Собеседование
Мотивация здоровья и здорового образа жизни	Знать: основные закономерности оздоровительных и коррекционных занятий. Уметь: контролировать уровень состояния своего здоровья посредством приобретенных на занятиях компетенций	Собеседование, тестовый контроль, анализ результатов на занятиях, анализ практических ситуаций
Функциональное состояние организма и здоровье	Знать: основные механизмы и методы комплексной оценки здоровья и функционального состояния жизнеобеспечивающих систем организма. Уметь: определить состояние работы сердечно-сосудистой системы по	Собеседование, тестовый контроль, самооценка, обсуждение в парах

	результатам измерения артериального давления, определения пульса, функциональных дыхательных проб	
Основы нутрициологии	Знать: основные системы питания, правила приема, показания и противопоказания для БАДов. Уметь: составить рацион (режим) питания при наиболее распространенных отклонениях в работе пищеварительного тракта.	Презентация составленных рационов с практическим показом приготовленных блюд.
Инновационные подходы к диагностике и коррекции здоровья	Знать: анатомо-физиологические основы голосового аппарата человека и причины неблагоприятных изменений в нем; особенности женского и мужского здоровья и меры их профилактики Уметь: оказать профилактическое и коррекционное воздействие на аппарат голоса и системы воспроизводства	Презентация и анализ результатов на занятии

Примерные темы итоговых работ

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
3. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.
4. Стил жизни – социально-психологическая категория.
5. Социально-экологическая категория образа жизни.
6. Рациональное питание как способ сохранения здоровья.
7. Вегетарианство.
8. Здоровые интимные отношения и способы их построения.
9. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
10. О системе закаливания П. К. Иванова.
11. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
12. Улучшение зрения по системе Брэгга.
13. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
14. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.