

План лекций по дисциплине Валеология

№ п/п	Наименование лекций	Кол-во часов
1.	Предпосылки возникновения валеологии	2
2.	Методы валеологии, критерии оценки здоровья	2
3.	Роль двигательной активности в обеспечении здоровья	2
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	2
5.	Терморегуляция и ее механизмы	2
6.	Значение питания в обеспечении жизнедеятельности	2
7.	Регулирование психического состояния	2
8.	Понятие о вредных привычках, алкоголизме	2
	Всего часов	16