

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2019 г.

ЗОЖ

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	естественных дисциплин
Учебный план	z49.03.03_20_00 РиСОТ.plx Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ

Часов по учебному плану	144	Виды контроля на курсах: экзамены 5 зачеты 5
в том числе:		
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	123	
часов на контроль	13	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	123	123	123	123
Часы на контроль	13	13	13	13
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

Старший преподаватель , Кардашевская Марианна Васильевна _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

ЗОЖ

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

естественных дисциплин

Протокол от _____ 2018 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

Председатель НМС УГН(С)

— _____ 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ ____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от ____ 2019 г. № ____
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от ____ 2020 г. № ____
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от ____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от ____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Овладение студентами современными научными знаниями и практическими навыками в области формирования здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.06
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Анатомия и морфология человека
2.2.2	Возрастная морфология
2.2.3	Мониторинг физического состояния человека
2.2.4	ЛФК
2.2.5	Физическая реабилитация
2.2.6	Массаж
2.2.7	Физиология человека

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-14: Способен определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности	
Знать:	
Уровень 1	Не полностью знает способы определения величины нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной
Уровень 2	знает способы определения величины нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной
Уровень 3	полностью знает способы определения величины нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной
Уметь:	
Уровень 1	не полностью умеет определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной
Уровень 2	умеет определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной
Уровень 3	полностью умеет определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной
Владеть:	
Уровень 1	не полностью владеет способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной
Уровень 2	владеет способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной
Уровень 3	полностью владеет способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основные положения здорового образа жизни;
3.2	Уметь:
3.2.1	применять знания в формировании здорового образа жизни среди населения;
3.3	Владеть:
3.3.1	практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Введение. Основные понятия ЗОЖ /Лек/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.2	Организм и внешняя среда /Лек/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.3	Влияние биоритмов на здоровье. Работоспособность. Утомление. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.4	Принципы и средства закаливания. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.5	Основные понятия ЗОЖ /Ср/	5	13		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.6	Организм и внешняя среда. /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.7	Суточный режим и ЗОЖ /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.8	Личная гигиена /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.9	Естественные факторы здоровья. Закаливание и восстановление организма и работоспособности /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.10	Основы рационального питания. Сбалансированное питание. /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.11	Двигательная активность и здоровье /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.12	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.13	Половое воспитание и здоровье /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.14	Понятие «психическое здоровье» /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
1.15	Вредные привычки – разрушители здоровья. /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	

1.16	Профилактика алкоголизма и наркомании среди подростков и молодежи. /Ср/	5	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	0	
------	---	---	----	--	---------------------------------	---	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания по дисциплине

Тест №1

ТЕМА: " Вредные привычки – разрушители здоровья "

1.Укажите, под влиянием каких факторов у молодежи складывается привычка к курению? Ответ: I. Проживание в окружении курящих людей.

2. Курящие родители.

3. Курящие друзья.

4. Правильные ответы 1-3.

2. При выкуривании одной сигареты в организм поступает около ...

Вставка-ответ: I) 1 мг никотина 2) 3 мг никотина

3) 5 мг никотина 4) 0,01 мг никотина.

3.Укажите, какова смертельная доза никотина для человека?

Ответ: 1) 1 мг. 2) 10 мг. 3) 25 мг. 4) 50 мг.

5) 100 мг. 6) Свыше 100 мг.

4.Укажите, какие вредные вещества являются составной частью табака и табачного дыма?

Ответ: I) Никотин. 2) Сероводород. 3) Окись углерода.

4) Углекислота. 5) Канцерогенные смолы.

6) Радиоактивный полоний. 7. Правильные ответы 1-6.

5. Большой чувствительностью к алкоголю обладает головной мозг. Достаточно ввести в организм ... алкоголя как нарушается функция центральной нервной системы, изменяется психика, поведение.

Вставка-ответ: 1) 1-2 г. 2) 7-8 г. 3) 50 г 4) 100 г. 5) 150 г,

6. Две кружки пива снижают координацию движений на ...

Вставка-ответ: I) 2% 2) 5-7% 3)14% 4)20% 5) 23-25%

7.Алкоголь уменьшает среднюю продолжительность жизни примерно на ..

Вставка-ответ: 1) 2-3 года 2) 5-7 лет

3)8-10 лет 4) 17-20 лет.

8.Человек, выкуривающий в день по 9 сигарет, сокращает свою жизнь ...

Вставка-ответ: I) на I год 2) на 2-3 года

3) на 5 лет 4) на 8-10 лет.

9. Укажите, стимулируют ли малые дозы алкоголя работоспособность спортсмена и согревают ли в холодную погоду?

Ответ: I. Да 2. Нет.

10. Способствует ли прием алкоголя снятию напряжения и утомления после тренировок?

Ответ: 1) Да 2) Нет

3) Да, но только у спортсменов высокой квалификации

4) Да, но только в случае 2-3 разовых тренировок в день.

Тест №2.

ТЕМА: "Естественные факторы здоровья. Принципы и средства закаливания"

1.Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействия солнца, воздуха, воды называется ...

Вставка-ответ: 1) терморегуляцией; 2) адаптацией;

3)закаливанием; 4) тренированностью.

2.Укажите, какие правила необходимо соблюдать при любом виде закаливания?

Ответ: 1) Постепенность закаливания (т.е. силу раздражителя следует повышать постепенно),

2) Систематичность закаливания (т.е. закаливающие процедуры применять изо дня в день, а не от случая к случаю).

3) Соблюдать правильную методику закаливания.

4) Использовать разнообразные средства закаливания.

5) Правильные ответы 1-4.

3. Укажите, что является главным действующим фактором при дозировании холодных процедур?

- Ответ: 1) Сила раздражителя.
 2) Продолжительность воздействия раздражителя.
 3) Сила раздражителя и продолжительность его воздействия.
 4) 4. Время суток.

4. Эффект закаливающих процедур зависит и от времени суток. Наиболее благоприятное время для водных процедур ...

- Вставка-ответ 1) от 7 до 8 часов утра
 2) от 10 до 12 часов
 3) от 13 до 17 часов
 4) от 20 до 22 часов
 5) от 7 до 20 часов.

5. Прием воздушных ванн начинают при температуре воздуха ... Их продолжительность 20-30 минут.

- Вставка-ответ: 1) 8-10 2) 11-14° 3) 15-20°
 4) 21-23° 5) ниже 0° 6) от 8 до 23°

6. Найдите в ответах правильное продолжение предложения: "Вода вызывает ..."

- Вставка-ответ: 1) менее сильное термическое раздражение, чем воздушная ванна;
 2) более сильное термическое раздражение, чем воздушная ванна;
 3) такое же по силе термическое раздражение, что и воздушная ванна.

7. Укажите, главный фактор, обуславливающий эффект закаливания водой?

- Ответ: 1) Интенсивность раздражения.
 2) Время действия раздражения.
 3) Интенсивность раздражения и время его действия.
 4) Возраст человека 5) Время года.

8. Укажите, какой вид водных процедур рекомендуется на начальном этапе закаливания водой?

- Ответ: 1) Обтирание. 2) Обливание. 3) Душ.
 4) Купания. 5) Правильные ответы 1-4.

9. Одним из методов закаливания является купание в открытых водоемах. Купание начинают при температуре воды не ниже ...

- Вставка-ответ: 1) от желания самого купающегося.
 2) от температуры воды.
 3) от метеорологических условий.
 4) от степени закаленности организма.
 5) правильные ответы 1-2*.
 6) правильные ответы 2-4.

Тест №3

ТЕМА " Основы рационального питания. Сбалансированное питание. Энерготраты, калорийность и основные питательные вещества"

1. Найдите в ответах правильное начало предложения: и ... количество энергии, расходуемое при полном физическом и психическом покое организма".

- Вставка-ответ: 1) Аэробный обмен 2) Обмен веществ
 3) Основной обмен 4) Анаэробный обмен.

2. Найдите в ответах правильное начало предложения: и ... определяется после сна в положении лежа, не менее чем через 12- 14 часов после приема пищи, при комнатной температуре.

- Вставка-ответ: 1. Аэробный обмен. 2. Обмен веществ.
 3) Основной обмен. 4) Анаэробный обмен.

3. Найдите в ответах правильное начало предложения: ... - это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени, в состоянии покоя или во время работы"

- Вставка-ответ: 1. Обмен веществ

2. Энерготраты
 3. Калорийность питания
 4. Сбалансированность питания.

4. Укажите, вся ли пища усваивается в организме человека или какой-то процент ее не усваивается? Ответ:

- 1) Вся пища полностью усваивается в организме человека,
 2) 5% пищи не усваивается в организме человека.
 3) 10% пищи не усваивается в организме человека.
 4) 20% пищи не усваивается в организме человека.
 5) 27-30% пищи не усваивается в организме человека.

5. Найдите в ответах правильное начало предложения: ... - это поступление в организм и усвоение веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, обновления и построения тканей?

- Вставка-ответ: 1. Питание 2. Калорийность пищи
 3. Основной обмен 4. Обмен веществ.

6. Энерготраты организма выражаются в ...

- Вставка-ответ: 1) в процентах 2) г/см2
 3) кг/м2 4) килокалориях 5) кг/мин.

7. Энергетическая ценность пищи обозначается в ...

Вставка-ответ: 1) в процентах 2) г/см² 3) килокалориях 4) граммах.

8. При повышении внешней температуры основной обмен ...

Вставка-ответ: 1) увеличивается
2) остается без изменения
3) снижается.

9. В гимнастике, акробатике, фехтовании, волейболе, прыжках в воду, в

беге на короткие дистанции и легкоатлетических прыжках, туризме нормы калорийности питания составляют ...

Вставка-ответ: 1) 82-90 ккал/кг 2) 75-85 ккал/кг
3) 70-75 ккал/кг 4) 60-65 ккал на 1 кг массы тела.

10. Для определения калорийности питания необходимо ...

Вставка-ответ: 1) норму калорийности питания для данного вида спорта умножить на количество пищевых веществ, усвоенных организмом;
2) норму калорийности питания для данного вида спорта умножить на вес спортсмена и прибавить 10%;
3) использовать хронометражно-табличный метод;
4) использовать меню-раскладки.

Тест №4

ТЕМА: " Основы рационального питания. Сбалансированное питание. Витамины. Минеральные соли и рекомендуемые продукты"

1. Укажите, от чего зависит потребность организма человека в витаминах?

Ответ: 1. От характера физической и психической деятельности.

2. От возраста человека.

3. От физиологического состояния организма.

4. От климатических условий.

5. Правильные ответы 1-4.

2. Потребности организма в витаминах необходимо удовлетворять прежде всего за счет ...

Вставка-ответ: 1) специальных витаминных концентратов (настой и сироп шиповника, дрожжи и др.);

2. натуральных продуктов;

3. синтетических витаминных препаратов;

4. минеральных веществ.

3. Длительное и полное отсутствие какого-либо витамина в пище приводит к ...

Вставка-ответ: 1) авитаминозу

2. гиповитаминозу

3. гипервитаминозу

4. авитаминозу, гиповитаминозу и гипервитаминозу.

4. Укажите общие (характерные) признаки гипервитаминоза.

Ответ: 1. Ухудшается самочувствие, снижаются защитные силы организма.

2. Наступает быстрая утомляемость, падает работоспособность.

3. Нервное возбуждение, покраснение кожи, общая слабость, бессонница.

4. Кровоточащие десны, точечные кровоизлияния, рассеянное внимание, ослабление памяти.

5. Витамины подразделяются на две группы: растворимые в воде и растворимые в жирах. К группе жирорастворимых относятся витамины:

Вставка-ответ: 1) С, РР 2) В1 В2, В6, В12

3) А, Д, Е, К 4) Р, Н, В15

6. Укажите, отсутствие какого витамина в организме приводит к тяжелому заболеванию - цинге?

Ответ: 1. Витамин С 2. Витамин В15 (пангамат кальция)

3. Витамин РР 4. Витамин А.

5. Липоевая кислота.

7. Укажите, в какое время года необходимо особенно заботиться о достаточном содержании витаминов в питании?

Ответ: 1. Летом 2. Осенью

3. Зимой 4. В конце зимы и весной.

8. В процессе тренировок и соревнований при нервно-эмоциональном напряжении, а также в условиях холодного и жаркого климата потребность в аскорбиновой кислоте ...

Вставка-ответ: 1) уменьшается 2) увеличивается

3) остается без изменения

4) остается без изменения или немного уменьшается.

9. Повышение содержания ... в мышечных клетках приводит к увеличению силы мышечных сокращений, а его дефицит вызывает мышечную слабость.

Вставка-ответ: 1) калия 2) кальция

3) железа 4) натрия 5) фосфора.

10. Укажите основной источник биологически ценных белков?

- Ответ: 1. Яйца 2. Творог
3. Мясо 4. Рыба
5. Хлеб 6. Сыр.

Тест №5

ТЕМА 2"ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Найдите в ответах правильные определения для следующих понятий:

Ответы:

1. Инфекция 1. Чрезвычайно широкое распространение инфекционных заболеваний, охватывающих целые континенты или весь земной шар.
2. Эпидемия 2. Систематическое возникновение среди населения каких-либо инфекционных заболеваний, связанное главным образом с местными условиями.
3. Пандемия 3. Внедрение патогенных микробов в организм и их размножение там с последующим возникновением болезни или носительством возбудителей.
4. Эндемия 4. Широкое распространение среди населения инфекционных заболеваний, которые охватывают большие группы людей, связанных между собой цепью заражения.
5. Проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения.

5. Укажите, что является возбудителем инфекционных болезней?

- Ответ: 1. Патогенные бактерии
2. Вирусы
3. Риккетсии (промежуточная форма между бактериями и вирусами).
4. Некоторые простейшие одноклеточные организмы
5. Правильные ответы 1-4.

6. Распространение инфекционных заболеваний тесно связано ...

Вставка-ответ: 1) социально - экономическими условиями общества;

2) санитарной культурой населения;

3) природными факторами;

4) социально-экономическими условиями общества, санитарной культурой населения, природными факторами.

7. Укажите основные варианты (пути) механизма передачи инфекции?

Ответ: 1. Контактный 2. Воздушно-капельный.

3. Фекально-оральный 4. Трансмиссивный

5. Правильные ответы 1-2. 6. Правильные ответы 1-4.

8. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за год в мире инфекционными заболеваниями болеют более ...

Вставка-ответ: 1) 1 млн. людей 2) 500 млн. людей

3) 1,5 млрд. людей 4) 3 млрд. людей.

9. После введения в организм вакцин и анатоксинов, в которых содержатся специальные антигены ...

Вставка-ответ: 1) возникает активный иммунитет

2) возникает пассивный иммунитет;

3) возникает естественный иммунитет ко многим инфекционным заболеваниям;

4) возникает постинфекционный стерильный иммунитет.

10. Укажите, какие проводятся мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними?

Примерный перечень зачетных вопросов:

1. Государственные мероприятия для устранения причин и распространения инфекционных заболеваний.
2. Медицинские мероприятия по борьбе с инфекционными заболеваниями и их профилактике.
3. Мероприятия, связанные с повышением уровня санитарной культуры населения.

1. Основные пути формирования здорового образа жизни у различных континентов населения.

2. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

3. СПИД - опасное инфекционное заболевание.

4. О вреде курения.

5. Принципы и средства закаливания.

6. Принципы ЗОЖ.

7. Правильное питание как фактор здорового образа жизни.

8. Определение иммунитета.

9. Способы повышения иммунитета.

10. Личная гигиена

11. Правила личной гигиены подростков.

12. Биологические ритмы организма. Периоды работоспособности.

13. Режим дня.

14. Признаки утомления органов зрения, слуха, умственного утомления.

15. Признаки утомления при занятиях физической культурой и спортом.

16. Определение физического здоровья.
17. Влияние климатических условий на здоровье человека.
18. Болезни цивилизации (сердечно-сосудистые болезни, атеросклероз и др.).
19. Профилактика наркомании среди детей и подростков.
20. Пагубные последствия вредных привычек.
21. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний
22. Понятие о критериях здоровья. Группы здоровья.
23. Пищевые рационы и режим питания различных групп населения и спортсменов.
24. Понятие «здоровье», «болезнь».
25. Закаливание воздухом.
26. Закаливание солнцем.
27. Закаливание водой.
28. Профилактика гиподинамии. Двигательная активность учащихся.
29. Кризисные состояния у подростков
30. Самозащита психического здоровья.
31. Неврозы и их профилактика.
32. Калорийность пищи.
33. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты.
34. Методы определения суточного расхода энергии.
35. Нормы калорийности пищевых рационов с учётом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом
36. Белки, жиры и углеводы. Их значение, потребность в них в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий ФКиС.
37. Значение витаминов, минеральных веществ.
38. Профилактика венерических заболеваний.

5.2. Темы письменных работ

1. Здоровый образ жизни. Система закаливания - важное условие для воспитания здорового ребенка.
2. Особенности питания детей и подростков.
3. Особенности питания юных спортсменов.
4. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
5. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни.
6. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
7. Питание и здоровье.
8. Наркомания и токсикомания
9. Алкоголизм, пагубное влияние на организм.
10. Проблемы женского алкоголизма.
11. Вредные привычки – угроза здоровью.
12. Алкоголизм – болезнь или привычка.
13. Наркотики. Вред наркотических веществ.
14. Основные виды наркотических веществ и особенности их применения молодежью.
15. СПИД – социальная болезнь века.
16. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укрепления здоровья у детей.
17. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
18. Профилактика нарушений осанки у детей.
19. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.
20. Курение, потомство и мы.
21. Влияние стресса на здоровье человека.
22. Болезни цивилизации. Сердечно-сосудистые заболевания.
23. Атеросклероз артерий – наступление на здоровье.
24. Структура здорового образа жизни и его элементы.
25. Инфекционные заболевания, пути распространения, профилактика.
26. Физиологический смысл суточного режима.
27. Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Марков В.В	Основы здорового образа жизни и профелактика болезней	М.: Академия, 2001
Л1.2	Рубанович В.Б., Айзман Р.И.	Основы здорового образа жизни: учебное пособие	Новосибирск: АРТА, 2011
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Солодков А. С., Сологуб Е. Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник	Москва: Советский спорт, 2012
Л2.2	Бакешин К. П.	Основы здорового образа жизни студента: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л2.3	Сирота Н.А., Ялтонский В.М.	Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений	М.: Изд. центр "Академия", 2007
Л2.4	Туманян Г.С.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2008
Л2.5	Дубровский В.И	Гигиена физического воспитания	М.: ВЛАДОС, 2003
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Microsoft Office 2010		
6.3.1.2	ЭО moodle		
6.3.1.3	chrome		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
6.3.2.1	официальный сайт Московского государственного университета экономики, информатики и статистики		
6.3.2.2	официальный сайт научной библиотеки Российского государственного гуманитарного университета		
6.3.2.3	официальный сайт научной библиотеки МГУ им. Ломоносова		
6.3.2.4	официальный сайт Государственной публичной научно-технической библиотеки		
6.3.2.5	официальный сайт Библиотеки Российской академии наук		
6.3.2.6	официальный сайт Государственной общественно-политической библиотеки		
6.3.2.7	официальный сайт Библиотеки Администрации Президента РФ		
6.3.2.8	официальный сайт Президентской библиотеки имени Б. Н. Ельцина. Тематический каталог		
6.3.2.9	официальный сайт Парламентской библиотеки		
6.3.2.10	официальный сайт Российской национальной библиотеки		
6.3.2.11	официальный сайт Российской государственной библиотеки		
6.3.2.12	Поиск электронных книг		
6.3.2.13	Магазин электронных и аудиокниг		
6.3.2.14	Все для студента		
6.3.2.15	Библиотека РАН. Санкт-Петербург. Электронные ресурсы БАН		
6.3.2.16	Поиск книг в электронных библиотеках		
6.3.2.17	Научные журналы		
6.3.2.18	Научная библиотека		
6.3.2.19	Диссертации и авторефераты		
6.3.2.20	Архив учебных программ и презентаций		
6.3.2.21	Деловые статьи и Интернет-сервисы		

6.3.2.22	Issuu – Publications All categories – Most popular
6.3.2.23	Google Книги
6.3.2.24	Научная электронная библиотека
6.3.2.25	Глоссарий.Ru
6.3.2.26	Энциклопедия: российские универсальные и тематические энциклопедии
6.3.2.27	Мир энциклопедий
6.3.2.28	Электронно-библиотечная система
6.3.2.29	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.30	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»
6.3.2.31	справочник химика – доступ свободный
6.3.2.32	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.33	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.34	Поисковая система "Google"
6.3.2.35	Поисковая система "Яндекс"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №104.	Учебная аудитория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор;

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основным результатом освоения дисциплины «Здорового образа жизни» является сформированная готовность выпускника осуществлять педагогическую деятельность с использованием всего арсенала знаний и умений, полученных в ходе освоения данного курса.

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств. Процессу обучения в вузе присущ ряд противоречий: между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и довольно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием ресурсов времени для удовлетворения избирательных интересов; между огромным объемом учебной, научной и культурной информации и дефицитом времени на ее переработку и усвоение; между многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя, самоутвердиться. Разрешение этих и других противоречий необходимо для социального, культурного и профессионального развития студентов.

Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. Надо научить студентов здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма. Если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения (и вряд ли следует стремиться к этому), то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить трудовую деятельность обучающегося. Целесообразно, с одной стороны, научить студентов использовать резервы организма, с другой — обнаружить отклонения и недостатки этих механизмов, чтобы вовремя их устранить.

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся иногда тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы,

деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей. Он создает такую социокультурную среду для личности, в условиях которой возможны высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт. При здоровом образе жизни ответственность за свое здоровье формируется у студента как часть его общекультурного развития.

Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитать у студента высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье — одна из главных задач высшей школы. Здоровье не может укрепляться и сохраняться долгие годы без труда и эмоций. Неправильно считать, что студент «сгорит» от умственной перегрузки или от эмоциональных переживаний. Его надо воспитывать так, чтобы в труде и учебе он находил смысл и счастье жизни.

Подготовка студентов ВУЗа на основе имеющихся данных призвана структурировать соответствующие знания и умения, использовать полученные знания и применять их в практике оздоровления, профилактики, самореализации.

Изучение дисциплины «здорового образа жизни» основано на системном подходе и учитывает междисциплинарный характер учебного материала. Основным результатом освоения курса является сформированное мышление студента, предполагающее свободное оперирование методическими понятиями, понимание реальных учебных ситуаций, владение различными умениями и навыками в практической деятельности.

Знания, представленные в лекционном материале, в обязательной для изучения и дополнительной литературе позволят студентам достичь цели и задач, поставленные в изучении дисциплины «Основы здорового образа жизни».

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной кафедрой и/или преподавателем учебной основной и дополнительной литературе. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса.

Последовательное (от простого к сложному) изучение предмета позволяет студенту сформировать устойчивую теоретическую базу, формировать мотивации на сохранение собственного здоровья, корректировать поведение на основе рационального образа жизни и применять полученные знания в будущей профессиональной деятельности.

Научные и аналитические статьи, публикуемые в специализированных периодических изданиях, позволяют расширить кругозор и получить представление об актуальных проблемах, возможных путях их решения и/или тенденциях в исследуемой области.

Методические рекомендации преподавателю

Привлечение студентов к самостоятельной учебно – познавательной деятельности, к активному сотрудничеству во время лабораторно-практических занятий является неременным условием их профессионального становления как педагогов – воспитателей. Согласно учебному плану стоит на I семестре. обучаются студенты профиля «рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Целью освоения дисциплины является овладение студентами современными научными знаниями и практическими навыками в области формирования здорового образа жизни. При обучении курса используются различные формы занятий: лекции и семинарские занятия, консультации.

Лекция призвана помочь студентам в их самостоятельной работе над учебными материалами, направить по нужному руслу, пробудить интерес к более детальному и глубокому изучению предмета.

Семинарские занятия служат дополнением к лекционному курсу. Он посвящен детальному изучению отдельной темы и проводится отдельно по учебным группам. Отличительной особенностью семинара является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем и вопросов; преподаватель должен дать возможность свободно высказываться по обсуждаемому вопросу, помочь им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель требует тщательной подготовки к семинару, в противном случае не будет действенным и превратится в скучный обмен вопросами и ответами. Семинары могут быть различными как по содержанию, так и по построению, организации работы. Обсуждаются заранее поставленные вопросы. Нужно заблаговременно ознакомить с планом семинарского занятия и рекомендуемой литературой. Можно проводить семинары в форме обсуждения докладов или рефератов. При этом для того, чтобы активно обсуждать проблему, аргументировано высказывать свою точку зрения, обмениваться мнениями и спорить в поисках истины – к нему должны готовиться все.