

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

Безопасный и здоровый образ жизни

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Год начала подготовки по учебному плану – **2018**

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов

2018

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Тимушкина Нина Викторовна	<i>Уем</i>	27.08.18 ₁
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна	<i>М</i>	27.08.18 ₂
Заведующий кафедрой	Тимушкина Нина Викторовна	<i>Уем</i>	27.08.18 ₂
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна	<i>В</i>	27.08.18

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	9
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	10
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	27
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	28
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов, будущих педагогов, сознательного отношения к своему здоровью и воспитание ответственности за жизнь и здоровье обучающихся в рамках формирования общепрофессиональной компетенции ОПК-6.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору обучающихся.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные при изучении дисциплин «Возрастная анатомия, физиология, гигиена», «Безопасность жизнедеятельности».

Освоение данной дисциплины является необходимым для прохождения практики «Охрана здоровья и жизни обучающихся», изучения дисциплины «Внеурочная деятельность по профилю подготовки «Физическая культура».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

В категории «ЗНАТЬ»:

– (ОПК-6) – **I – З 1** – Студент знает термины и понятия анатомии, физиологии и гигиены, закономерности развития организма; анатомо-физиологические последствия воздействия на ребенка травмирующих, вредных и поражающих факторов внешней среды; знает требования к образовательной среде с точки зрения здоровьесбережения и безопасности; понимает сущность, назначение и особенности применения технологий охраны жизни и здоровья обучающихся.

– (ОПК-6) – **I – З 2** – Студент имеет представление о нормативно-правовой базе охраны жизни и здоровья школьников, о наиболее значимых источниках научной информации по возрастной анатомии, физиологии и гигиене (научные издания, электронные ресурсы, справочные издания).

В категории «УМЕТЬ»:

– (ОПК-6) – **I – У 1** – Студент умеет анализировать организацию учебно-воспитательного процесса и образовательную среду, оценивая соблюдение требований и норм, связанных с охраной жизни и здоровья школьников, и выявляя риски для жизни и здоровья обучающихся.

4.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов.

Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие	4		10	2	4	4	Опрос. Презентация.
2.	Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	4		12	2	2	8	Тест. Опрос. Реферат. Презентация. Доклад.
3.	Тема 3. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни	4		14	2	4	8	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные задания
4.	Тема 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание	4		8	2	2	4	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные задания
5.	Тема 5. Правильное питание – основа здорового образа жизни	4		14	2	2	10	Реферат. Опрос. Презентация. Доклад.
6.	Тема 6. Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека	4		8	2	2	4	Опрос. Тест. Презентация. Доклад.
7.	Тема 7. Рациональная организация досуга	4		8	2	2	4	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные задания
8.	Тема 8. Вредные привычки и здоровье	4		13	2	2	9	Реферат. Опрос. Презентация. Практические контрольные задания
9.	Тема 9. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	4		12	4	4	6	Реферат. Опрос. Презентация. Доклад.
10.	Тема 10. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	4		28	4	4	20	Тест. Опрос. Реферат.

11.	Тема 11. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.	4		26	2	4	20	Тест. Опрос. Реферат. Практические контрольные задания аналитического типа.
12.	Тема 12. Формирование здоровья ребенка в семье	4		14	2	4	8	Тест. Опрос. Реферат. Доклад.
13.	Тема 13. Психосоматические заболевания у детей	4		20	2	4	14	Тест. Опрос.
Всего за 4 семестр				189	30	40	119	
Промежуточная аттестация								Экзамен в 4 семестре (27 часов)
Общая трудоемкость дисциплины		6 з.е., 216 часов						

Содержание дисциплины

Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие

Методологические подходы к определению понятия «здоровье». Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье Критерии здоровья. Отношение к здоровью. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Оценка физического, психического и социального здоровья.

Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема

Образ жизни – главный фактор здоровья. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни». Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека.

Определение понятия «здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни: культивация положительных эмоций, рациональное питание, двигательная активность и закаливание, личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение.

Тема 3. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни

Физическая культура и ее оздоровительное значение. Роль физической культуры в современном обществе. Физиологические основы физических нагрузок Двигательная активность и ее функции. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями Разработка индивидуальных комплексов оздоровительных физических нагрузок и занятий. Требования по организации и режиму занятий. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Воспитание учащихся по вопросам двигательной активности.

Тема 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание

Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Влияние утренней гигиенической гимнастики на организм человека в зависимости от биоритмологического профиля. Методики проведения утренней гигиенической гимнастики.

Определение понятия «закаливание». Общие принципы закаливания. Разновидности и способы закаливания. Механизмы влияния закаливания на организм. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой. Показания и противопоказания к выполнению закаливания.

Тема 5. Правильное питание – основа здорового образа жизни

Характер питания населения России. Компоненты пищи и их влияние на организм человека. Определение понятия «рациональное питание». Количественный и качественный состав пищи. Основные принципы рационального питания. Соотношение белков, жиров и углеводов в питании человека в зависимости от физического труда и возраста. Безопасность пищевых продуктов. Продукты питания, вредные для здоровья. Профилактика пищевых отравлений. Современные теории питания и их значение для здоровья человека. Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных организациях..

Тема 6. Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека

Понятие и сущность биоритмов. Определение понятия «режим дня». Значение режима дня в жизни человека. Особенности рациональной организации режима дня. Сон, его виды и значение для организма. Профилактика нарушений сна. Профилактика утомления у обучающихся.

Тема 7. Рациональная организация досуга

Определение понятия «досуг». Значение отдыха и рекреации в жизни человека. Характеристики, функции и принципы досуга. Особенности проведения досуга обучающимися общеобразовательных организаций.

Тема 8. Вредные привычки и здоровье

Вредные пристрастия и факторы зависимости. Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам. Причины наркотической и лекарственной зависимости. Общий механизм действия наркотических веществ на организм. Действие алкоголя и наркотиков на организм детей и подростков. Профилактика табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков в общеобразовательных организациях..

Тема 9. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

Психологические аспекты здорового образа жизни.

Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у младших школьников и старшеклассников.

Учение Г.Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Профилактика и коррекция последствий психического стресса у детей и подростков..

Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время в общеобразовательных учреждениях. Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся. Дидактогении и неврозы – их происхождение и профилактика. Роль учителя «Физической культуры» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

Тема 10. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни

Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья.

Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи. Инфекции дыхательных путей. Эпидемиология, основные клинические проявления, профилактика. Кишечные инфекции. Эпидемиология, клиника и профилактика. Кровяные инфекции и инфекции наружных покровов (эпидемиология, клиника и профилактика). Паразитарные инфекции. Особо опасные инфекции. Карантин. Обсервация.

Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика.

Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы) Причины их формирования. Профилактика. Особенности школьных форм патологии в специализированных (коррекционных) образовательных учреждениях.

Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса.

Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний:

Проблемы репродуктивного здоровья. Наиболее характерные виды его нарушения. Регулирование рождаемости. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у молодежи. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у школьников. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.

Тема 11. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления

Традиционные методы оздоровления: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание. Закаливание солнцем, воздухом, водой.

Нетрадиционные методы оздоровления: фито-, арома-, сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, оздоровление водой, минералами и др.

Понятие о фитотерапии. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях. Составление лекарственных сборов. Показания и противопоказания к фитотерапии.

Определение понятия «Ароматерапия». История ароматерапии. Эфирные масла, используемые для ароматерапии. Механизмы воздействия на организм человека при

ароматерапии. Методы ароматерапии. Применение эфирных масел при различных заболеваниях. Показания и противопоказания при ароматерапевтическом лечении

Учение Уокера о лечении соками. Приготовление и применение соков в домашних условиях. Использование соков для лечения различных заболеваний. Показания и противопоказания для сокотерапии.

Мед как продукт питания, лекарство и яд. Продукты пчеловодства и их использование в лечебных целях. Целебные свойства меда и правила его применения. Медотерапия при различных заболеваниях. Показания и противопоказания для медотерапии.

Водолечение (гидротерапия): виды и механизмы воздействия на организм человека. Польза и вред. Применение водолечения в домашних условиях. Показания и противопоказания.

Лечение минералами и камнями (литотерапия). История литотерапии. Способы лечения камнями и минералами.

Тема 12. Формирование здоровья ребенка в семье

Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка. Уход за новорожденным ребенком. Психофизическое развитие ребенка на первом году жизни. Формирование гигиенических знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста. Питание, режим дня, занятия физической культурой в дошкольном возрасте. Роль родителей в формировании культуры здоровья у детей. Стили воспитания ребенка в семье. Влияние дисгармоничных стилей воспитания на здоровье ребенка.

Тема 13. Психосоматические заболевания у детей

Психосоматические взаимоотношения. Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности. Механизм действия эмоционального стресса и факторы, способствующие возникновению психосоматических расстройств. Психосоматические симптомы и синдромы у детей. Психосоматические болезни у детей (ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, аллергия). Профилактика и лечение психосоматических расстройств у детей и подростков.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 9 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание баз данных (в том числе электронных).
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Тема 1. Здоровье и факторы его определяющие (4 часа)

Цель – познакомить студентов с определениями «здоровья», «болезнь», «переходное состояние», научить оценивать уровень здоровья, выявлять факторы укрепляющие и разрушающие здоровье.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие здоровья, различные его определения.
2. Определение понятий «болезнь», «переходное состояние».
3. Отношение человека к собственному здоровью.
4. Понятие «ценность», сущность «ценностного отношения».
5. Критерии здоровья.
6. Образ жизни – главный фактор здоровья.
7. Экологические условия.
8. Наследственная предрасположенность.
9. Уровень развития здравоохранения.
10. Оценка физического здоровья.
11. Оценка психического здоровья.
12. Оценка социального здоровья.

Практические задания:

1. Составьте свой паспорт здоровья.
2. Подберите диагностический инструментарий для выявления отношения человека к своему здоровью.
3. Творческое задание «Образ здоровья в рисунке» и «Образ болезни в рисунке». Данное задание относится к интерактивной форме обучения. Оно выполняется в подгруппах по 3-4 человека. Результат представляется перед всей группой и интерпретируется одним участником подгруппы. По результатам преподаватель проводит анализ и обсуждение.

Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема (2 часа)

Цель – познакомить студентов с основными составляющими здорового образа жизни и показать пути его формирования.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни».
2. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека.
3. Определение понятия «здоровый образ жизни».
4. Основные составляющие здорового образа жизни.

Практические задания:

1. Проранжируйте составляющие здорового образа жизни по значимости для Вас:
 - культивация положительных эмоций;
 - оптимальный режим двигательной активности;
 - рациональное питание;

- соблюдение норм и правил гигиены;
- рациональная организация труда и отдыха;
- закаливание и повышение неспецифического иммунитета;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам;
- культура половых отношений;
- отказ от вредных привычек.

2. Используя анкету, предложенную К.Байером и Л.Шейнбергом, оцените свой образ жизни.

Тема 3. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни (4 часа)

Цель – познакомить студентов с ролью физической культуры в режиме здорового образа жизни, классификацией физических упражнений, влиянием двигательной активности на здоровье, изучить основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие физической культуры. Роль физической культуры в современном обществе.
2. Значение двигательной активности для организма человека.
3. Функции двигательной активности.
4. Классификация физических упражнений.
5. Механизм оздоровительного действия занятий физическими упражнениями.
6. Основные принципы обеспечения необходимого оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями.
7. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практические задания:

1. Используя Интернет, проанализируйте отношение к физической культуре молодежи в России, Западной Европе и США.
2. Составьте рекомендации по формированию мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся, их родителей и педагогов.

Тема 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание (2 часа)

Цель – показать роль утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур в сохранении и укреплении здоровья и изучить методики их проведения.

Вопросы для обсуждения:

1. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека.
2. Методики проведения утренней гигиенической гимнастики.
3. Общие принципы закаливания. Разновидности и способы закаливания.
4. Механизмы влияния закаливания на организм.
5. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой.
6. Показания и противопоказания к выполнению закаливающих процедур.

Практическое задание

Составьте для себя схему закаливания и апробируйте ее в течение месяца.

Тема 5. Правильное питание – основа здорового образа жизни (2 часа)

Цель – познакомить с принципами рационального питания и научить правильно составлять пищевой рацион.

Вопросы для обсуждения:

1. Влияние пищи на организм человека.
2. Определение понятия «рациональное питание». Основные принципы рационального питания.
3. Соотношение белков, жиров и углеводов в питании человека в зависимости от физического труда и возраста.
4. Суточная потребность детей в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста.
5. Безопасность пищевых продуктов. Продукты питания, вредные для здоровья.

6. Современные теории питания и их значение для здоровья человека.
7. Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных организациях..

Практические задания

1. Составьте для себя меню на неделю и апробируйте его в течение месяца.
2. Придумайте игру для учащихся на тему «Продукты питания, вредные для здоровья».

Тема 6. Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека (2 часа)

Цель – показать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья и научить составлять его с учетом биоритмов человека.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие и сущность биоритмов.
2. Определение понятия «режим дня». Значение режима дня в жизни человека.
3. Особенности рациональной организации режима дня.
4. Сон, его виды и значение для организма.
5. Профилактика утомления у обучающихся.

Практические задания

1. Используя Интернет, определите тип своей биоритмологической организации.
2. Выполните анализ своего режима дня и внесите изменения по синхронизации своей деятельности с биоритмами.
3. Оцените свой сон по тесту Дж. Нейдхарду (1997) и сопоставьте полученные результаты с реальной ситуацией.

Тема 7. Рациональная организация досуга (2 часа)

Цель – познакомить студентов с видами досуга и их влиянием на здоровье человека; изучить досуговые предпочтения обучающихся общеобразовательных организаций.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия «досуг». Его значение в жизни человека.
2. Характеристики, функции и принципы досуга.
3. Особенности проведения досуга обучающимися общеобразовательных организаций.
4. Профилактика вовлечения обучающихся в экстремальные виды досуга

Практические задания

Проанализируйте организацию своего досуга и внесите коррективы по его эффективности для сохранения и укрепления здоровья.

Тема 8. Вредные привычки и здоровье (2 часа)

Цель – познакомить с особенностями пагубного действия на организм детей и подростков табака, алкоголя, наркотиков и показать пути совершенствования профилактики вредных привычек в общеобразовательных организациях.

Вопросы для обсуждения:

1. Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам.
3. Личная и социальная опасность употребления табака, алкоголя, наркотиков
4. Причины табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.
5. Общий механизм действия наркотических веществ на организм.
6. Отрицательное влияние табака, алкоголя и наркотиков на организм детей и подростков..
7. Стратегия и принципы предупреждения и избавления от наркотической зависимости.
8. Профилактика табакокурения и употребления алкоголя в общеобразовательных организациях.

Практические задания:

1. Составьте практические рекомендации тем, кто хочет бросить курить.
2. Разработайте план мероприятий по профилактике вредных привычек среди обучающихся общеобразовательных учреждений.

Тема 9. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни (4 часа)

Цель – дать представление о психологических аспектах здорового образа жизни, о влиянии стресса на здоровье, показать роль школы в формировании мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся, а также познакомить со здоровьесберегающей организацией учебно-воспитательного процесса.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические аспекты здорового образа жизни.
2. Учение Г.Селье о стрессе. Стадии и классификация стресса. Его профилактика и коррекция.
3. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
4. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.
5. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время.
6. Роль учителя «Физической культуры» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.
7. Общие принципы и этапы проведения мониторинга здоровья обучающихся.

Тема 10. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни (4 часа)

Цель – познакомить студентов с характеристикой соматических и инфекционных заболеваний, школьными формами патологии, санитарно-гигиеническими требованиями к организации учебно-воспитательного процесса

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска.
 2. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика.
 3. Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, невроты) Причины их формирования. Профилактика.
 4. Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы
 5. Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса.
 6. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах.
- Профилактика неинфекционных заболеваний:
7. Инфекционные болезни. Классификация.
 8. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах
 9. Иммуитет. Его виды. Повышение неспецифического иммунитета у обучающихся общеобразовательных организаций.
 10. Репродуктивное здоровье. Причины его нарушения у современных школьников.
 11. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у обучающихся

Тема 11. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления (4 часа)

Цель – познакомить с традиционными и нетрадиционными методами оздоровления и отработать навыки приготовления галеновых препаратов и использования эфирных масел в домашних условиях; освоить тактику обучения оздоровительным методам обучающихся.

Вопросы для обсуждения:

1. Традиционные методы оздоровления: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание.
2. Нетрадиционные методы оздоровления: фито-, арома-, сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, ипшотерапия, оздоровление водой, минералами
3. Применение арома- и фитотерпии в домашних условиях
4. Тактика обучения обучающихся традиционным и нетрадиционным методам оздоровления.

Практические задания:

1. Найдите ошибки в инструкциях по приготовлению настоев и отваров, указанных на упаковках шиповника, боярышника.
2. Приготовьте в домашних условиях галеновые препараты.

3. Составьте индивидуальную программу оздоровления с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Тема 12. Формирование здоровья ребенка в семье (4 часа)

Цель – познакомить студентов с медико-психологическим сопровождением молодых родителей и этапами формирования здоровья ребенка в семье.

Вопросы для обсуждения:

1. Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка.
2. Уход за новорожденным ребенком.
3. Психофизическое развитие ребенка на первом году жизни. Сохранение и укрепление его здоровья.
4. Психофизическое развитие ребенка на втором году жизни. Формирование у него гигиенических знаний, умений и навыков.
6. Психофизическое развитие ребенка на третьем году жизни. Формирование у него гигиенических знаний, умений и навыков.
7. Психофизическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 7 лет. Роль родителей в формировании здорового образа жизни ребенка.
8. Стили воспитания ребенка в семье. Влияние дисгармоничных стилей воспитания на здоровье ребенка.
9. Этапы формирования здоровья ребенка в семье.
10. Социальная ответственность родителей за здоровье детей.

Тема 13. Психосоматические заболевания у детей (4 часов)

Цель – познакомить студентов с этиологией, патогенезом, клинической картиной психосоматических заболеваний у детей и мерами их профилактики.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о психосоматических расстройствах. Их распространенность.
2. Эпидемиология отдельных форм психосоматических расстройств
3. Особенности диагностики психосоматических расстройств у детей.
4. Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности.
5. Систематика неблагоприятных психосоциальных факторов
6. Механизм действия эмоционального стресса и факторы, способствующие возникновению психосоматических расстройств.
7. Психосоматические симптомы и синдромы у детей раннего возраста
8. Психосоматические болезни у детей (ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, аллергия).
9. Профилактика и лечение психосоматических расстройств у детей и подростков.

6.1.2. Подготовка реферата

Примерная тематика рефератов

1. Методологические подходы к определению понятия «здоровье».
2. Понятия "здоровье", «болезнь», «переходное состояние», их содержание и критерии.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
5. Влияние наследственности на здоровье.
6. Индивидуальное и общественное здоровье
7. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека
8. Понятие «хорошая физическая форма» и его составляющие.
9. Значение аэробных и анаэробных упражнений в создании хорошей физической формы человека.
10. Заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.
11. Реабилитация после заболеваний и травм. Возможности и сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.
12. Роль белков, жиров и углеводов в организме человека.
13. Значение витаминов и микроэлементов в сохранении и укреплении здоровья человека.

14. Модные диеты и здоровье.
15. Профилактика и коррекция близорукости у школьников
16. Профилактика и коррекция невротозов
17. Алкоголь, курение, анаболики и другие факторы, негативно влияющие на здоровье.
18. Стресс как негативный фактор здоровья.
19. Физиология сна и правильная его организация.
20. Факторы риска развития наиболее опасных заболеваний.
21. Профилактика заболеваний сердца
22. Профилактика онкологических заболеваний
23. Посттравматические стрессовые расстройства
24. Фито- и сокотерапия в системе здорового образа жизни обучающихся
25. Кишечные инфекции: эпидемиология, клиническая картина и их профилактика в детских коллективах.
26. Туберкулез: эпидемиология, клиническая картина и профилактика.
27. ВИЧ и СПИД. Эпидемиология, клиническая картина и профилактика.
28. Венерические болезни. Эпидемиология, клиническая картина и профилактика.
29. Способы регуляции образа жизни обучающихся общеобразовательных организаций.
30. Здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной организации.

Методические рекомендации по выполнению реферата.

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, – это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При выполнении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Реферат должен быть набран на листах формата А4, на компьютере, ориентируясь на следующие параметры: шрифт 14, межстрочный интервал 1,5, поля: слева — 3 см, справа — 1,5 см, верхние и нижние — по 2 см, выравнивание по ширине, абзац — 1,25 см.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) содержание;
- 3) введение;
- 4) основная часть;
- 5) заключение;
- б) список использованной литературы. Оптимальный объем 10 страниц печатного текста. Структура и оформление реферата:

1. Введение. Во введении отражается следующее:

- актуальность, проблема выбранной тематики;
- цель работы;
- предполагаемые пути решения поставленной задачи.

2. Основная часть. Если основная часть не разбита на главы, то она должна быть озаглавлена. Если основная часть разбивается на главы, то название «Основная часть» обычно не пишется. В этом случае название каждой главы отражает суть рассматриваемой в ней части проблемы. В основной части желательно использовать фактический материал, количественные данные, иллюстрации в виде рисунков.

3. Заключение (выводы). Формулируются основные выводы, обоснование которых содержится в основной части.

4. Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом. Далее в зависимости от выбранной темы реферата привлекаются библиотечно-информационные ресурсы БИ СГУ, при отсутствии нужной литературы используются ресурсы краевой библиотеки, интернета.

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» (8-10 баллов) выставляется студенту, если при выполнении реферата он использовал не менее 5–7 источников, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы, работа представлена своевременно.

Оценка «хорошо» (5-7 баллов) выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал не менее 4–5 источников, выполнены основные требования к реферату и его защите, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» (3-4 балла) выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал менее 4–5 источников, реферат не имеет четкой логической структуры, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание не в полной мере раскрывает тему, работа не представлена в установленные сроки.

Оценка «неудовлетворительно» (1-2 балла) выставляется студенту, если при выполнении работы использованы 1–2 источника, нет плана, отражающего структуру работы, содержание не соответствует теме.

6.1.3. Подготовка презентации

Тематика презентаций

1. Факторы, определяющие здоровье.
2. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья.
3. Движение – это жизнь
4. Физическое, психическое и социальное развитие – единое целое в гармонии личности.
5. Твоя красота – в твоей тарелке.
6. Не мирись со стрессом!
7. Психоэмоциональная культура как компонент здорового образа жизни.
8. Рациональный досуг – залог здоровья.
9. Значение режима труда и отдыха для сохранения здоровья.
10. Закаливание.
11. Алкоголь, наркотики, табак – враги здоровью.
12. Формирование здорового образа жизни у обучающихся.
13. Дидактогении.
14. Этапы формирования здоровья ребенка в семье.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика.
16. Современные формы досуга молодежи.

Методические рекомендации по выполнению

Презентация – удобная и наглядная форма предоставления материала. При составлении презентации необходимо помнить, что на слайды выносятся только основные моменты сообщения. Они могут быть представлены в виде текста, списка, схемы или таблицы. Допускается использование иллюстраций, подкрепляющих точку зрения докладчика. Однако слайды не должны содержать слишком много текста, поскольку большой объем текстовой информации труден для восприятия. Презентация должна иллюстрировать основные моменты доклада, подкреплять и пояснять позицию докладчика, но не заменять собой текст доклада.

Критерии оценивания.

При оценке презентации обращается внимание не только на ее содержание, но и на оформление, структуру и представление материала студентов. Учитываются следующие

критерии: содержание презентации, заключение презентации, подача материала (читает ли студент со слайдов или использует презентацию как дополнительный элемент к устному изложению), графическое оформление, наличие импортированных объектов из цифровых и образовательных ресурсов и приложений.

Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если все указанные критерии соблюдены полностью. Студент владеет материалом презентации, способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

Оценка «хорошо» (5-7 баллов) – в презентации имеются небольшие недочеты, не оказывающие существенного влияния на ее представление. Студент плохо владеет материалом презентации, с трудом способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

Оценка «удовлетворительно» (3-4 балла) – в презентации имеются существенные недочеты, отражающиеся на ее качестве представление. Студент плохо владеет материалом презентации, не способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

Оценка «неудовлетворительно» (1–2 балла) – Студент плохо владеет материалом презентации, не способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

6.1.4. Подготовка доклада

Примерная тематика докладов

1. Факторы, определяющие здоровье человека, и их значение.
2. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, репродуктивное, психическое, социальное.
3. Критерии здоровья и отношение населения к здоровью.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Здоровьесбережение в учебно-воспитательном процессе.
6. Организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса.
7. Составление и оценивание расписания уроков с физиолого-гигиенических позиций.
8. Гигиеническая организация и оценка урока и перемен.
9. Двигательная активность обучающихся в процессе обучения, использование режима свободных динамических поз, организацию активного отдыха на переменах.
10. Физкультурно-оздоровительная работа по здоровьесбережению.
11. Диагностика состояния здоровья и оздоровительная работа.
12. Комплексная оценка состояния здоровья и физического развития с определением функционально резервных возможностей организма.
13. Применение нетрадиционных методов оздоровления; различных видов гимнастики, элементов психотерапии и др.
14. Организация рационального питания обучающихся.
15. Влияние биоритмов на психологическое здоровье учащихся.
16. Школьные стрессы и дидактогении.
17. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья школьников.

Методические рекомендации по выполнению.

Доклад – один из видов монологической речи, публичное, развёрнутое, официальное сообщение по определённому вопросу, основанное на привлечении документальных данных.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.

Примерная структура доклада:

1. Титульный лист
 2. Текст работы
 3. Список использованной литературы
- Требования к оформлению.

Объем текста – не менее 3 страниц. Обязательное использование 3 источников, опубликованных в последние 5 лет.

Научный доклад для практического занятия выполняется в письменном виде. Доклад должен содержать обзор и краткий анализ изученных точек зрения, изложенных в литературе, собственный взгляд студента на исследованные проблемы, ссылки на цитируемые источники. Доклад зачитывается устно, примерное время выступления около 3–7 минут. После заслушивания докладчику преподавателем и студентами могут быть заданы вопросы по теме сообщения. Темы для докладов студенты выбирают самостоятельно исходя из перечня вопросов, подлежащих обсуждению на практическом занятии. Тема доклада согласуется с преподавателем заранее.

Критерии оценивания.

5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

4 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

2 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного

материала, текст доклада представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании доклада 2 баллами он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приёма докладов.

Не получив максимальный балл, студент имеет право с разрешения преподавателя доработать доклад, исправить замечания и вновь сдать доклад на проверку.

6.1.5.

Подготовка к тестированию

Демонстрационная версия теста.

1. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как:

а) способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;

б) сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;

в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Главным фактором, определяющим здоровье, является _____

а) экология;

б) наследственность;

в) образ жизни;

г) уровень развития здравоохранения.

3. Главной составляющей здорового образа жизни является:

а) рациональное питание;

б) двигательный режим;

в) закаливание организма;

г) личная и общественная гигиена.

4. Вторичная профилактика заболеваний – это:

а) комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний

б) комплекс мероприятий, направленных на предупреждение прогрессирования имеющегося заболевания

в) система политических, социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических, санитарно-гигиенических, противоэпидемических и медицинских мероприятий, планомерно проводимых государственными институтами и общественными организациями с целью обеспечения всестороннего развития физических и духовных сил граждан, устранения факторов, вредно действующих на здоровье населения

5. Признаки, не характерные для правильной осанки:

а) развернутые плечи, ровная спина;

б) приподнятая грудь;

в) запрокинутая или опущенная голова;

г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

6. Лордоз – это ...

а) искривление позвоночника влево.

б) искривление позвоночника назад.

- в) искривление позвоночника вправо.
- г) искривление позвоночника вперед.

7. Неправильная осанка приводит ко многим отклонениям в состоянии здоровья человека, кроме...

- а) уменьшению объема легких (до 30 и более %);
- б) повышению утомляемости, снижению концентрации внимания, объема памяти;
- в) снижению притока крови и кислорода к мозгу и сенсорным окончаниям;
- г) появлению боли в спине, ногах;
- д) повышению температуры тела.

8. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

- а) закаливание организма;
- б) участие в соревнованиях;
- в) ежедневная утренняя гимнастика;
- г) выполнение физических упражнений.

9. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а) слабость мышц;
- б) стрессы;
- в) недостаток витамина Д;
- г) недостаток кальция и фосфора.

10. Главным средством устранения нарушений осанки является:

- а) массаж;
- б) силовые упражнения;
- в) правильное питание;
- г) закаливание.

11. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) укрепление здоровья;
- г) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

12. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:

- а) на развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

13. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

14. Осанкой называется:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

15. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

16. К принципам рационального питания относятся все, кроме:

- а) энергетический;
- б) сбалансированность питания;
- в) систематичность

17. Дистресс оказывает на организм...

- а) позитивное влияние;
- б) негативное влияние;
- в) укрепляет нервную систему.

18. Для организации и ведения здорового образа жизни рекомендуется учитывать:

- а) экологические условия жизни;
- б) социальный статус;
- в) жилищные условия;
- г) индивидуальный конституционный тип

19. Ведение здорового образа жизни начинается с...

- а) создания благоприятных экологических условий;
- б) самоанализа и самоконтроля;
- в) организации досуга;
- г) обеспечения материального благополучия

20. К школьным формам патологии относятся:

- а) острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)
- б) невроты
- в) кишечные инфекции

21. Ганс Селье выделял следующие стадии в развитии стресса...

- а) стадия тревоги
- б) стадия развития
- в) стадия истощения

22. Назовите основные двигательные качества?

- а) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- в) состояние мышц, выражающее их готовность к выполнению движений

23. Что такое режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

24. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы

25. Каково соотношение основных питательных веществ?

- а) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 1 часть
- б) белки – 1 часть, жиры – 2 части, углеводы – 4 части

в) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 4 части

26. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма
- б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

27. В какое время суток работоспособность человека в соответствии с суточными биоритмами наиболее низкая?

- а) с 17 до 21 часа
- б) с 21 до 1 часа
- в) с 1 до 5 часов

28. К физическим стрессорам относятся все, кроме ...

- а) воздействие холода
- б) воздействие яда
- в) воздействие негативной информации

Методические рекомендации по подготовке.

При подготовке к тестированию необходимо внимательно прочитать составленные ранее конспекты лекций, просмотреть порядок выполнения практических работ и основные полученные в ходе практических занятий выводы. Ответить на контрольные вопросы. Сверить список вопросов с имеющейся информацией.

Недостающую информацию необходимо найти в учебниках (учебных пособиях) или в других источниках информации.

Основные этапы подготовки:

- составление краткого плана подготовки;
- выделение основных положений, которые необходимо запомнить, повторить, выучить;
- выборочная проверка своих знаний по каждой теме (разделу);
- определение наиболее уязвимых мест в подготовке;
- проработка конспектов по ним;
- повторная выборочная проверка.

6.1.6. Подготовка к решению практико-ориентированных заданий

Практико-ориентированные задания

Демонстрационная версия

1. Назовите художественные произведения, которые можно использовать в работе по развитию навыков личной гигиены младших школьников.
2. Составьте примерный план беседы, направленной на профилактику и коррекцию вредных привычек у подростков. Укажите, по каким материалам ее можно провести.

Методические рекомендации по выполнению.

Практико-ориентированные задания – важнейшая форма организации образовательного процесса, поэтому следует акцентировать внимание обучающихся на «ее непосредственное влияние на формирование таких параметров квалификационной характеристики, как мобильность, умение прогнозировать ситуацию и активно влиять на нее, самостоятельность оценок и т.д. с тем, чтобы студенты видели положительные результаты своего труда и чтобы переживаемый успех способствовал трансформации опосредованного интереса в интерес непосредственный».

Практико-ориентированные задания входят органической частью во все звенья процесса обучения. В зависимости от содержания, характера учебного материала задания могут быть простыми, непродолжительными и сложными, длительными по времени, требующими от учащихся интенсивной познавательной деятельности.

Рационально организованная и систематически проводимая преподавателем работа по решению Практико-ориентированных заданий на занятии как элемент самостоятельной работы способствует овладению всеми обучающимися глубокими и прочными знаниями, активизации умственных операций, развитию познавательных сил и способностей к длительной интеллектуальной деятельности, обучению учащихся рациональным приемам самостоятельной работы.

Этот вид работы должен проводиться с целью: освоения теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубления и расширения теоретических знаний; систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических навыков студентов; формирования умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации; развития познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, ответственности и организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации; развития научно-исследовательских навыков; формирования умения применять полученные знания на практике (профессиональной деятельности).

6.2. Оценочные средства

для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по пяти группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- автоматизированное тестирование;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 15 баллов (по 1 баллу за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 20 балла (по 1 баллу за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

- подготовка и защита реферата – до 10 баллов (Тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);
- подготовка и защита доклада – до 5 баллов (Тематику докладов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.4).

– подготовка и защита презентаций – до 10 баллов (Тематику презентаций, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.3).

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности:

- тестирование по материалу дисциплины до 10 баллов (Демонстрационную версию теста см. в разделе 6.1.5).

6.2. Оценочные средства

для промежуточной аттестации по дисциплин

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

(ОПК-6) – I– 3 1

(ОПК-6) – I– 3 2

(ОПК-6) – I– У 1

Экзамен проводится в устной форме по билетам. В каждом билете содержатся 2 теоретических вопроса и практико-ориентированное задание. Студент должен продемонстрировать:

- теоретические знания по дисциплине;
- умение соотносить систему работы общеобразовательной школы по охране жизни и здоровья обучающихся с требованиями здоровьесбережения и безопасности;
- умение выявлять педагогические действия, направленные на решение задач охраны жизни и здоровья обучающихся,
- умение оценивать эти действия с точки зрения планируемых результатов здоровьесбережения и безопасности обучающихся.

Вопросы к экзамену:

1. Понятие «здоровье» и его компоненты.
2. Факторы, определяющие здоровье.
3. Определение понятия «здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни (рациональное питание, двигательная активность, психогигиена и т.д.).
4. Формирование мотивации здорового образа жизни у обучающихся.
5. Влияние двигательной активности на здоровье. Гиподинамия и ее последствия.
6. Функции двигательной активности.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики и коррекции близорукости у обучающихся.

9. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее влияние на организм. Методики утренней гигиенической гимнастики.
10. Общие принципы закаливания. Механизмы влияния закаливания на организм.
11. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой. Показания и противопоказания.
12. Психическое здоровье и факторы его определяющие.
13. Формирование психического здоровья у детей.
14. Нарушения психического здоровья у детей (неврозы). Их происхождение и профилактика.
15. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья.
16. Нарушения осанки у детей. Причины. Профилактика.
17. Подвижные игры в укреплении и сохранении здоровья обучающихся.
18. Профилактика и коррекция близорукости у школьников
19. Профилактика и коррекция неврозов у школьников
20. Профилактика утомления у школьников в процессе учебной деятельности
21. Проблемы мониторинга здоровья. Общие принципы проведения мониторинга здоровья обучающихся.
22. Основные этапы проведения мониторинга здоровья
23. Рациональная организация урока.
24. Определение понятий «физическое здоровье», «соматическое здоровье». Факторы, влияющие на уровень физического здоровья человека.
25. Определение понятия «рациональное питание». Основные принципы рационального питания.
26. Формирование культуры правильного питания у обучающихся.
27. Понятие «репродуктивное здоровье» и факторы его определяющий.
28. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у учащихся.
29. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у школьниц.
30. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи инфекции.
31. Понятие об иммунитете. Классификация иммунитета. Повышение иммунитета.
32. Профилактика инфекционных болезней в детских коллективах.
33. Венерические болезни, их профилактика.
34. СПИД: эпидемиология, клинические проявления, профилактика.
35. Действие алкоголя на организм человека.
36. Профилактика алкоголизма среди подростков.
37. Организация учебно-воспитательного процесса с позиций здоровьесбережения.
38. Фито-, арома- и сокотерапия в укреплении здоровья человека.
39. Режим дня, его роль в укреплении здоровья обучающихся.
40. Рациональная организация досуга старшеклассников.
41. Роль учителя физической культуры в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний у обучающихся.
42. Психосоматические болезни у детей (ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, аллергия). Их причины, профилактика.

Практико-ориентированные задания (демонстрационная версия)

1. Составьте план работы по оценке здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации.
2. Составьте план самоподготовки перед классным часом по теме «Питание и здоровье».
3. Разработайте рекомендации для администрации общеобразовательной организации по совершенствованию школьного питания.
4. Опишите методы профилактики утомления у обучающихся, используемые педагогами, и оцените их эффективность.
5. Назовите художественные произведения, которые можно использовать в работе по формированию мотивации здорового образа жизни у обучающихся.

6. Опишите формы внеклассной работы с детьми, страдающими психосоматическими расстройствами..
7. Назовите ситуации, когда формирование здорового образа жизни будет эффективным.
8. Составьте программу проведения круглого стола по теме рационального досуга обучающихся.
9. Какие методические приемы обеспечат эффективность проведения круглого стола по вопросам профилактики и коррекции учебного стресса у обучающихся..
10. Составьте рекомендации для родителей по здоровому питанию ребенка.
11. Составьте примерный план беседы с подростками по профилактике вредных привычек. Укажите, на материале, каких художественных произведений ее можно провести.
12. Какие методические приемы позволят повысить у обучающихся интерес к занятиям физической культурой.
13. Составьте методические рекомендации по проведению педагогического совета по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
4	15	0	20	25	0	10	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 4 семестр

Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за семестр – от 0 до 15 баллов.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 20 баллов.

Самостоятельная работа

1. Подготовка рефератов (от 0 до 10 баллов).
2. Подготовка докладов (от 0 до 5 баллов).
3. Подготовка мультимедийных презентаций (от 0 до 10 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрены.

Дополнительно

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 10 баллов.

Промежуточная аттестация. Экзамен.

21-30 баллов – ответ на «отлично»

11-20 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента по дисциплине «Безопасный и здоровый образ жизни» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в оценку экзамена:

86–100 баллов	«отлично»
71–85 баллов	«хорошо»
51–70 баллов	«удовлетворительно»
50 баллов и меньше	«неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Основы медицинских знаний [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов / авт.-сост. Е. А. Цыглакова. – Электрон. дан. – Балашов : Николаев, 2009. – 68 с – Режим доступа : <http://www.bfsgu.ru/elbibl/direction/posobia/p4/tsyglakova-e-a-osnovy-meditsinskih-znanij.doc>. – Загл. с экрана.
2. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : в 2 ч. Ч. 1. : учеб. пособие для студентов фак-та физической культуры и безопасности жизнедеятельности / авт.-сост. Н. В. Тимушкина, Ю. А. Талагаева. – Электрон. дан. – Саратов : Сарат. источник, 2015. – 104 с. – Режим доступа : http://www.bfsgu.ru/elbibl/direction/posobia/p61/Zdorovyy_obraz_zhizni_Chast_1_Timushkina_N.V._Talagaeva_Yu.A._2015.pdf. – Загл. с экрана.

б) дополнительная литература

3. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни [Текст] : учеб. пособие / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. – М. : Академ. Проект, 2004. – 560с.
4. Емельяненко, В. Л. Действия населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени [Текст] : учеб.-метод. пособие / В. Л. Емельяненко, С. П. Мордвинков, С. В. Песков. – Саратов : Изд-во СГУ, 2008. – 220 с.
5. Михайлов, Л. А. Обеспечение безопасности образовательного учреждения [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Михайлов, Е. Л. Шевченко, Ю. В. Громов. – М. : Академия, 2010. – 176 с.

Зав. библиотекой 
Калашникова О.П.

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и

презентаций программное обеспечение интерактивной доски.

3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.

4. Операционная система специального назначения «ASTRALINUXSPECIALEDITION».

Интернет-ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scool-collection.edu.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

Кругосвет [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

Рукопт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

Znanium.com[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Компьютерный класс с доступом к сети Интернет.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Офисная оргтехника.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование».

Автор – заведующая кафедрой Тимушкина Н.В.

Программа одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности, протокол № 1 от «27» августа 2018 года.