МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Набережночелнинский государственный педагогический университет"

(ФГБОУ ВО "НГПУ")

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
Гайфутдинов А.М.
29 04 2020 г.

Основы здорового образа жизни

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Биологии и методики ее преподавания**

Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Биология и Безопасность жизнедеятельности**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 14
самостоятельная работа 121
экзамен 9

Виды контроля на курсах:
экзамен 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	1 0	10
Итого ауд.	14	14	1 4	14
Контактная	14	14	1 4	14
Сам. работа	121	121	1 2 1	121
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	1 4 4	144

Программу составил(и):
к.б.н., Доц., Смирнова А.В. _____

Рабочая программа дисциплины
Основы здорового образа жизни

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Биологии и методики ее преподавания

Протокол от 29.04. 2020 г. № 9
Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.
Зав. кафедрой Зарипова Р.С.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины: формирование представлений о здоровье на основе гигиенических знаний, воспитание навыков культуры здоровья, повышение образования будущих специалистов в вопросах научных основ здоровья и ЗОЖ.
1.2	Задачи освоения дисциплины:
1.3	сформировать представление о здоровье, здоровом образе жизни и его составляющих;
1.4	показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека;
1.5	рассмотреть факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье человека;
1.6	обучить основам организации здорового образа жизни и профилактике заболеваний
1.7	формирование знаний и практических умений у обучающихся о методах оценки количества и качества здоровья.
1.8	развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья обучающимися через овладение принципами здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» обучающиеся используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин
2.1.2	Правовые основы противодействия коррупции
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Автономное существование человека
2.2.2	Информационная безопасность
2.2.3	Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере
2.2.4	Здоровьесберегающие технологии
2.2.5	Основы биологической статистики
2.2.6	Методы биологических исследований
2.2.7	Профилактика девиантного поведения
2.2.8	Решение биологических задач
2.2.9	Биохимия
2.2.10	Функциональная диагностика
2.2.11	Производственная преддипломная практика
2.2.12	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.13	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПК-2: Способен применять предметные знания в образовательном процессе для достижения образовательных результатов
ПК-2.3: Владеет навыками применения предметных знаний для планирования и проведения занятий
ПК-2.2: Умеет осуществлять отбор содержания обучения для реализации предмета "Безопасность жизнедеятельности" в соответствии с требованиями ФГОС основного общего, среднего общего образования
ПК-2.1: Демонстрирует знания содержания предметной области "Безопасность жизнедеятельности"
ПК-1: Способен применять предметные знания в образовательном процессе для достижения образовательных результатов
ПК-1.3: Владеет навыками применения предметных знаний для планирования и проведения занятий
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор содержания обучения для реализации предмета "Биология" в соответствии с требованиями ФГОС основного общего, среднего общего образования
ПК-1.1: Демонстрирует знания содержания предметной области "Биология"

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**

3.1.1	определение понятий здоровья, болезни, промежуточного состояния, индивидуального и популяционного здоровья;
3.1.2	показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья;
3.1.3	диагностику состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);
3.1.4	принципы оздоровления и укрепления здоровья человека с использованием природных факторов;
3.1.5	основные формы школьной патологии, их признаки, предпосылки и факторы возникновения патологических состояний у школьников;
3.1.6	содержание понятия адаптации человека, профессионального здоровья, общее представление о функциональных состояниях организма; определения стресса, эустресса, дистресса, профессионального и травматического стресса.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности;
3.2.2	формулировать и обосновывать роль различных факторов в возникновении вредных привычек у детей и подростко;
3.2.3	проводить психодиагностическое обследование эмоциональных состояний личности;
3.2.4	применять средства и методы регуляции эмоциональных состояний в профессиональной и экстремальной деятельности.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	навыками формирования мотивации здорового образа жизни;
3.3.2	навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;
3.3.3	средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
3.3.4	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;
3.3.5	методологией исследований профессионального стресса, интерпретацией их результатов;
3.3.6	методикой профилактики и способами борьбы с последствиями стресса.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Человек и его здоровье						
1.1	Современные проблемы состояния здоровья человека /Ср/	3	6	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.2	Здоровье и факторы его определяющие /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.3	Определение индивидуального уровня физического здоровья /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.4	Физиолого-гигиенические основы сохранения здоровья подростков и молодежи /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

1.5	Проблема здоровьесбережения детей в современном обществе /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.6	Оценка физического здоровья /Ср/	3	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.7	Технологии сбережения физического здоровья детей /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.8	Оценка психического здоровья /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.9	Оценка социального здоровья /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.10	Нормативно-правовая база сохранения Здоровья населения России /Ср/	3	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.11	Санитарно - эпидемиологическое благополучие населения /Ср/	3	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.12	Влияние экологических и социальных факторов на здоровье детей /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.13	Здоровье и наследственность /Ср/	3	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.14	Профилактика инфекций дыхательных путей /Ср/	3	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.15	Детские инфекции и их профилактика /Ср/	3	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

1.16	Пути формирования здоровья школьников /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.17	Формирование здорового образа жизни у детей на разных возрастных этапах /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.18	Особенности ухода за здоровыми и больными детьми. Меры воздействия на кровообращение /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.19	Первая помощь при отравлениях /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
	Раздел 2. Составляющие здорового образа жизни						
2.1	Образ жизни и здоровье /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.2	Основы двигательной активности /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.3	Закаливание в системе ЗОЖ /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.4	Основы рационального питания /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.5	Организация рационального режима дня /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.6	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

2.7	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.8	Составляющие здорового образа жизни /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.9	Современная парадигма питания /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.10	Фитотерапия /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.11	Сокотерапия /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.12	Оздоровление средствами массажа и самомассажа, массаж рефлекторных зон /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.13	Дыхание как способ оздоровления. Характеристика оздоровительных систем дыхательных упражнений /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.14	Основные направления здоровьесбережения студентов /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.15	Основы сохранения здоровья в профессиональной деятельности /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.16	Стресс как биологическая и психологическая категория. Методы оптимизации уровня стресса. /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.17	Характеристика оздоровительных систем физических упражнений /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

2.18	Мониторинг здоровья педагогов /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
	Раздел 3. Факторы, разрушающие здоровье						
3.1	Вредные привычки и здоровье /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
3.2	Факторы среды ,разрушающие здоровье /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
3.3	Наркомания и токсикомания. Профилактика употребления подростками психоактивных веществ /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
3.4	СПИД и его профилактика /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
3.5	Заболевания, передающиеся половым путем /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
3.6	Вредные привычки и их профилактика /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
3.7	Роль школы и семьи в профилактике заболеваний и сохранении и укреплении здоровья детей /Ср/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
3.8	Роль учителя в сохранении здоровья детей /Ср/	3	3	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
3.9	/Экзамен/	3	9	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация
Вопросы к экзамену
1.Понятие здоровья. Основные определения. Здоровье как норма, как отсутствие болезни, как успешная адаптация. Многомерная модель здоровья. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.
2.Факторы, определяющие здоровье. Их вклад.
3.Индивидуальное здоровье, его показатели. Критерии здоровья. Пять групп здоровья.
4.Методы количественной и качественной диагностики здоровья.
5.Социально- психологические аспекты здорового образа жизни.
6.Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.
7.Популяционное здоровье, его показатели. Роль медицинской статистики в оценке популяционного здоровья.
8.Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
9.Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки.
10.Профилактика соматических и инфекционных заболеваний.
11.Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся.
12.Инфекционные заболевания и их профилактика.
13.Повышение сопротивляемости организма. Иммунитет, его виды.
14.Здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Компоненты здорового образа жизни. Формирование мотивации к здоровому образу жизни, роль школы и семьи.
15.Закаливание как компонент здорового образа жизни. Их принципы, виды, роль в сохранении здоровья.
16.Достаточная физическая активность как компоненты здорового образа жизни. Их принципы, виды, роль в сохранении здоровья.
17.Сбалансированное рациональное питание, основные принципы. Особенности питания современного человека.
18.Характеристика основных пищевых продуктов с учетом их биологической ценности.
19.Злоупотребление психоактивными веществами, влияние на организм человека. Причины и механизмы формирования зависимости.
20.Особенности влияния курения на организм. Меры профилактики.
21.Особенности влияния алкоголя веществ на организм. Алкоголизм и пьянство. Меры профилактики.
22.Особенности влияния ненаркотических веществ на организм. Меры профилактики.
23.Особенности влияния токсических (ненаркотических) веществ на организм. Меры профилактики.
24.Основные способы профилактики формирования зависимости, роль школы.
25.Основные формы нарушения зрения у детей. Профилактика детской близорукости. Роль школы и семьи в профилактике нарушений зрения.
26.Осанка, ее нарушения у детей. Признаки, виды и степени нарушения осанки. Сколиоз, причины, механизм развития. Роль школы и семьи в профилактике нарушений осанки.
27.Общие вопросы профилактики. Профилактика первичная, вторичная, третичная; специфическая и неспецифическая.
28.Болезни сердечно -сосудистой системы, их причины и связь с образом жизни, профилактика.
29.Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.
30.Профилактика аллергических заболеваний.
31.Профилактика болезней дыхательной системы.
32.Роль семьи в системе здорового образа жизни. Правовые и экономические аспекты взаимоотношения полов.

5.2. Темы письменных работ

Текущий контроль успеваемости
Темы рефератов с презентациями
1.Современные научные представления о здоровье человека.
2.Воспитание культуры здоровья человека.
3.Социальная обусловленность здоровья.
4.Здоровье как антропологическая проблема.
5.Оценка риска влияния факторов среды обитания на здоровье населения.
6.Система потребностей человека и его образ жизни»
7.Оценка и самооценка здоровья.
8.Критерии здоровья.
9.Возрастные особенности формирования стиля здорового образа жизни.
10.Роль социальных и биологических факторов в формировании состояния здоровья детей.
11.Физическая культура и здоровье.
12.Оздоровительные эффекты физической культуры.
13.Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.
14.Особенности двигательной активности школьников.
15.Физиологические основы закаливания.
16.Система Порфирия Иванова – способ оздоровления?
17.Голодание – способ оздоровления?
18.Организация закаливания в образовательных учреждения
19.Проблема организации сбалансированного питания в школе.
20.Роль воды в жизнедеятельности человека.
21.Пальчиковая гимнастика и её оздоравливающий эффект.
22.Профилактика психического стресса и коррекция его последствий.
23.Принципы и приемы саморегуляции.
24.Источники возникновения стресса в школьной среде

25.Особенности оздоровительной работы с ослабленными детьми.
26.Психогимнастика и её оздоравливающий эффект
27.Гигиеническая направленность учебно-воспитательного процесса школы.
28.Корригирующая гимнастика и её оздоравливающий эффект.
29.Дыхательные техники и их использование в работе с детьми и подростками.
30.Дыхательная гимнастика по Бутейко.
31.Дыхательная гимнастика по Стрельниковой
32.Биоритмы и их значение в режиме дня.
33.Болезни цивилизации. Сердечно -сосудистые заболевания.
34.Гиповитаминозы.

5.3. Фонд оценочных средств

Содержание фонда оценочных средств представлено в приложении к РПД.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Завьялова, Т. П.	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 167 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534 -08622-5. — URL : http://www.urait.ru/book/profilaktika-narusheniy-oporno-dvigatelnogo-apparata-u-obuchayuschihsya-438817	Москва : Издательство Юрайт, 2019
Л1.2	Цибульникова, В. Е.	Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под редакцией Е. А. Леванова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5- 4263-0490-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/75815.html	Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Айзман, Р. И.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 c. — 978-5-379-02007-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65284.html	Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017
Л2.2	Ерёмушкин, М. А.	Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура : М. А. Ерёмушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 184 c. — ISBN 978-5-9907239-7-9. — Текст : электронный // Электронно- библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/43906.html	Москва : Издательство «Спорт», , 2016
Л2.3	Волокитин, А. В.	Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 c. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/83190.html	Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018
Л2.4	Орехова, И. Л.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно -педагогический университет, 2017. — 174 c. — ISBN 978-5-906908-76-6. — Текст : электронный // Электронно- библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/83862.html	Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017

6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана.	Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 12545-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/447790	Москва : Издательство Юрайт, , 2020

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	Здоровье и образование: специализированный портал. - URL: http://www.valeo.edu.ru/data/index.php
Э2	Президентская программа «Дети России». - URL: http://www.mto.ru/Children/
Э3	Энциклопедия здоровья — раздел портала Кирилл и Мефодий. - URL: http://mega.km.ru/health/
Э4	Здоровье детей. Приложение к газете «Первое сентября».- URL: http://archive.lseptember.ru/zdd/
Э5	Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой. - URL: http://shatalova.ru
Э6	Электронный каталог библиотеки НГПУ. - URL: http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
6.3. Перечень информационных технологий	
6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Band T: 250-499 Node 1 year Educational Renewal License: Договор № 2020.2987 от 21.02.2020
6.3.1.2	Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise : Договор № 2020.13967 от «27» июля 2020
6.3.1.3	Office 365 ProPlus Open for Students ShrdSvr ALNG Subscriptions VL OLVS NL 1Month AcademicEdition Stdnt STUUseBnft :Договор № 2020.13967 от «27» июля 2020 г
6.3.1.4	Google Chrome: свободно распространяемое программное обеспечение https://www.google.com/intl/ru/chrome/privacy/eula_text.html
6.3.1.5	Mozilla Firefox: свободно распространяемое программное обеспечение https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/
6.3.1.6	Hamster ZIP Archiver: свободно распространяемое программное обеспечение http://hamstersoft.com/eula/
6.3.1.7	Moodle: свободно распространяемое программное обеспечение https://docs.moodle.org/dev/License
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6.3.2.2	Электронная библиотечная система «Юрайт» - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6.3.2.3	Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	2-103 Помещение для самостоятельной работы (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, пер. Железнодорожников, д. 9А). Оборудование и технические средства обучения: стеллажи, стол, компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебная литература.
7.2	2-108 Учебная аудитория для проведения учебных занятий (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, пер. Железнодорожников, д. 9А). Оборудование и технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, доска, учебно-наглядные пособия.
7.3	2-411 Учебная аудитория для проведения учебных занятий (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, пер. Железнодорожников, д. 9А). Оборудование и технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, доска, учебно-наглядные пособия.

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

Приступая к изучению учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты,

параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателями

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

В ходе семинарского занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с презентациями, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. В ходе своего выступления использовать технические средства обучения. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю. После подведения итогов семинара устранить недостатки, отмеченные преподавателем.

Самостоятельная работа – это процесс активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Самостоятельная работа включает следующие виды работ:

а) для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы),
- составление плана текста,
- графическое изображение структуры текста,
- конспектирование текста, выписки из текста,
- работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами,
- учебно-исследовательская работа,
- использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и интернета и др.

б) для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей),
- составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала,
- ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др),
- подготовка мультимедиа-сообщений к выступлению на семинаре, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.

в) для формирования умений:

- решение задач и упражнений по образцу,
- решение вариативных задач,
- решение ситуационных (профессиональных) задач

Рекомендации по подготовке к экзамену

Завершающим этапом изучения дисциплины является экзамен

При подготовке к промежуточной аттестации (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных обучающимися по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе будут использованы социально-активные и рефлексивные методы обучения с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом необходимости предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение приспособлено (аудитории) к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей; предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

•в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

•в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

•методом чтения задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Обучающихся с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

•письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

•устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

При возникновении особых обстоятельств освоение дисциплины осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.