

Документ подписан посредством электронной подписи

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 02.03.2023 14:40:55

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра биологии, экологии и методики обучения

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,

председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ"

Основы здорового образа жизни

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Биологии, экологии и методики обучения		
Учебный план	ЕГФ-622БЖДз(5гбм) Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности» и «Дополнительное образование (естественнонаучная направленность)»		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 10	
аудиторные занятия	8		
самостоятельная работа	60		
часов на контроль	4		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	10(5.2)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Сазонова Наталья Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Основы здорового образа жизни

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

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)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности» и «Дополнительное образование (естественнонаучная направленность)»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 24.09.2021 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Биологии, экологии и методики обучения

Протокол от 26.08.2021 г. № 1

Переутверждена на основании решения Ученого совета СГСПУ

Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 25.02.2022 г. №7.

Зав. кафедрой Семенов А.А.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, его роли в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности; овладение основами организации здорового образа жизни, оценки здоровья и профилактики заболеваний человека.

Задачи изучения дисциплины: познакомить обучающихся с основными понятиями о здоровье и болезни, профилактике заболеваний и образе жизни; рассмотреть факторы образа жизни, ухудшающие состояние здоровья.

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.08

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале, освоенном в дисциплинах:

Основы комплексной безопасности

Анатомия и физиология человека

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Обеспечение безопасности образовательных учреждений

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.1. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Знает методологию, основные средства и методы организации здорового образа жизни в учебной и внеучебной деятельности школьников, основы информации, необходимой для совершенствования здорового образа жизни в урочной и внеурочной деятельности, рекреативные возможности региона, направления работы специализированных и общественных организаций, участвующих в формировании здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Основы здорового образа жизни			
1.1	Введение в дисциплину /Лек/	10	2	0
1.2	Вредные привычки, опасные для здоровья /Пр/	10	2	0
1.3	Вредные привычки, опасные для здоровья /Ср/	10	10	0
1.4	Питание и здоровье /Пр/	10	2	2
1.5	Питание и здоровье /Ср/	10	5	0
1.6	Режим дня и его значение /Ср/	10	10	0
1.7	Двигательная активность и здоровье /Ср/	10	10	0
1.8	Закаливание и здоровье /Пр/	10	2	0
1.9	Закаливание и здоровье /Ср/	10	5	0
1.10	Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека /Ср/	10	10	0
1.11	Диагностика и оценка индивидуального здоровья /Ср/	10	10	0
	/Зачет/	10	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

10 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 1. Основы здорового образа жизни

Лекция № 1 (2 часа)

Введение в дисциплину

Вопросы и задания

1. Основные понятия «ЗОЖ» как способа жизнедеятельности, «здоровье», «болезнь».
2. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
3. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения и причины его низкого уровня.

Практическое № 1 (2 часа)

Вредные привычки, опасные для здоровья

Вопросы и задания

1. Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом.
2. Общий механизм их развития на организм.
3. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Питание и здоровье

Вопросы и задания			
1. Правильное питание как фактор здорового образа жизни.			
2. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ.			
3. Понятие рационального и сбалансированного питания.			
4. Режим питания.			
5. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.			
Практическое занятие № 3 (2 часа) Закаливание и здоровье			
Вопросы и задания			
1. Виды закаливания организма человека, механизмы оздоровительного эффекта.			
2. Основные принципы организации и проведения			
5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)			
Содержание самостоятельной работы			
№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Вредные привычки, опасные для здоровья. <i>Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их развития на организм. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики</i>	Работа с материалами лекции и практического занятия. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Составление аннотации и аналитической справки по самостоятельно изученным вопросам
2	Питание и здоровье. <i>Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие рационального и сбалансированного питания. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием</i>	Работа с материалами лекции и практического занятия. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Составление аннотации и аналитической справки по самостоятельно изученным вопросам
3	Режим дня и его значение. <i>Режим дня и его физиологическое значение. Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика переутомления</i>	Работа с материалами лекции и практического занятия. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Составление аннотации и аналитической справки по самостоятельно изученным вопросам
4	Двигательная активность и здоровье. <i>Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Гиподинамия. Гипокинезия. Характеристика основных видов оздоровительных упражнений, их влияние на организм</i>	Работа с материалами лекции и практического занятия. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Составление аннотации и аналитической справки по самостоятельно изученным вопросам
5	Закаливание и здоровье. <i>Виды закаливания организма человека, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации и проведения</i>	Работа с материалами лекции и практического занятия. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Составление аннотации и аналитической справки по самостоятельно изученным вопросам
6	Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека. <i>Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – основа долголетия. Медико-социальные и психофизические аспекты долголетия</i>	Работа с материалами лекции и практического занятия. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Составление аннотации и аналитической справки по самостоятельно изученным вопросам
7	Диагностика и оценка индивидуального здоровья. <i>Роль самоконтроля в сохранении и укреплении здоровья. Методы оценки</i>	Работа с материалами лекции и практического занятия. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Составление аннотации и аналитической справки по самостоятельно изученным вопросам

	индивидуального здоровья. Значение и проблемы мониторинга здоровья	другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	
Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор			
№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	<p>Вредные привычки, опасные для здоровья</p> <p><i>Определение понятия «привычка». Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.</i></p>	Подготовка проекта с использованием мультимедийных технологий	Публичная защита проекта с использованием мультимедийных технологий и средств ИКТ
2	<p>Питание и здоровье.</p> <p><i>Понятие о рациональном питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о сбалансированном питании. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевой режим. Соотношение белков, жиров и углеводов у человека в зависимости от физического труда, возраста. Роль материнского молока для новорожденного. Суточная потребность детей в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста. Потребности в воде школьников в зависимости от возраста. Особенности питания детей-спортсменов. Особенности питания учащихся. Особенности питания людей старшего и пожилого возраста. Современные теории питания, их значение. Пирамида здорового питания. Раздельное питание. Голодание. Сыроедение. Оценка пищевого статуса организма.</i></p>	Подготовка проекта с использованием мультимедийных технологий	Публичная защита проекта с использованием мультимедийных технологий и средств ИКТ
3	<p>Режим дня и его значение.</p> <p><i>Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.</i></p>	Подготовка проекта с использованием мультимедийных технологий	Публичная защита проекта с использованием мультимедийных технологий и средств ИКТ
4	<p>Двигательная активность и здоровье</p> <p><i>Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича.</i></p>	Подготовка проекта с использованием мультимедийных технологий	Публичная защита проекта с использованием мультимедийных технологий и средств ИКТ
5	<p>Закаливание и здоровье.</p> <p><i>Понятие закаливания. Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации</i></p>	Подготовка проекта с использованием мультимедийных технологий	Публичная защита проекта с использованием мультимедийных

	<i>и проведения. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание разреженным воздухом (гипоксическая тренировка). Парная баня, ее оздоровительные эффекты. Особенности закаливания детей, спортсменов, часто болеющих, здоровых. Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.</i>		технологий и средств ИКТ
6	Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека. <i>Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья.</i>	Подготовка проекта с использованием мультимедийных технологий	Публичная защита проекта с использованием мультимедийных технологий и средств ИКТ
7	Диагностика и оценка индивидуального здоровья. <i>Роль педагога в профилактике заболеваний школьников и учащейся молодежи, в формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни школьников. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни</i>	Подготовка проекта с использованием мультимедийных технологий	Публичная защита проекта с использованием мультимедийных технологий и средств ИКТ

5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.2	Давыдова С.С., Петкевич А.И.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084	Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019
Л1.1	Щанкин А.А.	Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577666	Директ-Медиа, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.3	Зименкова Ф. Н.	Питание и здоровье URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354	Прометей, 2016
Л2.2	Николаев В. С., Щанкин А. А.	Двигательная активность и здоровье человека URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707	Директ-Медиа, 2019
Л2.1	Щанкин А. А.	Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи	Директ-Медиа, 2019

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577691>

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- | | |
|-----|---|
| 7.1 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парты-2 шт. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения лекционных занятий, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В соответствии с требованиями ООП ВО по данному профилю подготовки бакалавра реализация учебной программы «Основы здорового образа жизни» требует высокого уровня организационной и содержательной деятельности преподавателей. Они, несомненно, должны быть направлены прежде всего на формирование очень важной для будущего специалиста компетенции. Так как аудиторные занятия составляют всего 8 часов, самостоятельная работа 44 часов, то при их проведении необходимо также заложить серьезные теоретические, инструментальные и практические основы для самостоятельной работы, которая, на наш взгляд, также должна носить не только теоретический, но и экспериментальный характер. Значимую роль в этой работе должен сыграть материально-технический, научно-методический и информационный потенциал НИЛ, библиотечный и электронный ресурсы кафедры.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Основы здорового образа жизни»

Курс 5 Семестр 10

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Основы здорового образа жизни			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	16	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	25	35
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	25
Контрольное мероприятие по разделу		15	20
Промежуточный контроль		56	100
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Виды контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Основы здорового образа жизни»		
1	Аудиторная работа Конспект лекции: 5 баллов Выполнение практических работ: 15 баллов Максимальное количество баллов – 20 Минимальное количество баллов – 16	<p>Основные понятия «ЗОЖ» как способа жизнедеятельности, «здоровье», «болезнь». Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения и причины его низкого уровня.</p> <p>Вредные привычки, опасные для здоровья. Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их развития на организм. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики</p> <p>Питание и здоровье. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие рационального и сбалансированного питания. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.</p> <p>Режим дня и его значение. Режим дня и его физиологическое значение. Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика переутомления.</p> <p>Двигательная активность и здоровье. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Гиподинамия. Гипокинезия. Характеристика основных видов оздоровительных упражнений, их влияние на организм.</p> <p>Закаливание и здоровье. Виды закаливания организма человека, механизмы оздоровительного эффекта.</p> <p>Основные принципы организации и проведения. Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – основа</p>

			долголетия. Медико-социальные и психофизические аспекты долголетия Диагностика и оценка индивидуального здоровья. Роль самоконтроля в сохранении и укреплении здоровья. Методы оценки индивидуального здоровья. Значение и проблемы мониторинга здоровья
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<p>Подготовить аналитическую справку и комментарии к ней по следующим темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вредные привычки, опасные для здоровья 2. Питание и здоровье 3. Режим дня и его значение 4. Двигательная активность и здоровье 5. Закаливание и здоровье 6. Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека 7. Диагностика и оценка индивидуального здоровья <p>Критерии оценки: подготовлена аннотация и развёрнутый комментарий – 5 баллов, задание не выполнено – 0 баллов Максимальное количество баллов за выполнение работы – 35 Минимальное количество баллов за выполнение работы – 25</p>	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	<p>Подготовка проекта и электронной презентации. Предлагаемые темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вредные привычки, опасные для здоровья. Определение понятия «привычка». Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них. 2. Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о сбалансированном питании. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевой режим. Соотношение белков, жиров и углеводов у человека в зависимости от физического труда, возраста. Роль материнского молока для новорожденного. Суточная потребность детей в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста. Потребности в воде школьников в зависимости от возраста. Особенности питания детей-спортсменов. Особенности питания учащихся. Особенности питания людей старшего и пожилого возраста. Современные теории питания, их значение. Пирамида здорового питания. Раздельное питание. Голодание. Сыроедение. Оценка пищевого статуса организма 3. Режим дня и его значение. Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма. 4. Двигательная активность и здоровье. Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической 	

		<p>потребности организма в достаточной двигательной активности. Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича.</p> <p>5. Закаливание и здоровье. Понятие закаливания. Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации и проведения. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание разреженным воздухом (гипоксическая тренировка). Парная баня, ее оздоровительные эффекты. Особенности закаливания детей, спортсменов, часто болеющих, здоровых. Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.</p> <p>6. Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья.</p> <p>7. Диагностика и оценка индивидуального здоровья. Роль педагога в профилактике заболеваний школьников и учащейся молодежи, в формировании мотиваций и установок на здоровый образ жизни школьников. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни</p> <p>Критерии оценки: подготовлен проект и презентация комментариев – 5баллов, задание не выполнено – 0 баллов. Максимальное количество баллов за выполнение работы – 25 Минимальное количество баллов за выполнение работы – 0</p>	
Контрольное мероприятие по разделу		<p>БЛОК ЗАДАНИЙ. Выполнение тестовых заданий. Тестовые задания открытого типа: Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл; неправильный – 0 баллов. Тестовые задания закрытого типа с одним правильным ответом из нескольких предложенных: Критерии оценки: за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов. Тестовые задания на определение правильной последовательности: Критерии оценки: за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов. Максимальное количество баллов за контрольное мероприятие – 20. Минимальное количество баллов за контрольное мероприятие – 15.</p>	

Промежуточный контроль (количество баллов)	Максимальное количество баллов за контрольное мероприятие – 100. Минимальное количество баллов за контрольное мероприятие – 56.	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	