

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Отделение физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый образ жизни

Кафедра Спортивных дисциплин

Образовательная программа
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки
Физкультурное образование

Уровень высшего образования
бакалавриат

Форма обучения
очная

Статус дисциплины:
вариативная по выбору

Махачкала, 2018 год

Рабочая программа дисциплины «Здоровый образ жизни» составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) от «07» 08.2014г. №935.

Разработчик: кафедра Спортивных дисциплин, доцент Новикова Наталья Борисовна.

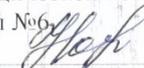
Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры Спортивных дисциплин от «5» 06.2018г., протокол №11

Зав. кафедрой  Рустамов А.Ш.

(подпись)

на заседании Методической комиссии отделения Физической культуры и спорта от «13» 06.2018г., протокол №6

Председатель  Новикова Н.Б.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «»

 2018г.



Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Здоровый образ жизни» является дисциплиной по выбору образовательной программы бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на отделении Физической культуры и спорта кафедрой Спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с здоровьем и здоровый образ жизни, а также среда жизнедеятельности человека

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных - 1, профессиональных – 5,6,15.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа .

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме контрольная работа и промежуточный контроль в форме зачета.

Объем дисциплины 2 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференциро- ванный зачет, экзамен)	
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					КСР			консультации
		всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР				
2	72		18		16			38	зачет	

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Здоровый образ жизни» являются углубление и расширение знаний студентов по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Задачи курса: -ознакомить студентов с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья; -углубить знания об образе жизни как основном факторе здоровья; -сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Здоровый образ жизни» входит в вариативную часть в блок дисциплин по выбору образовательной программы (бакалавриата) по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Содержательно она закладывает основы знаний для освоения дисциплин базовой части профессионального цикла «Лечебная физическая культура», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», Учебная дисциплина непосредственно связана с дисциплинами «Психология ФК», «Физиология».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения
ОПК-1	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	Знает: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом Умеет: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на

		<p>анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p>Владеет: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>
ПК-5	<p>способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>	<p>Знает: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Умеет: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</p> <p>Владеет: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.</p>
ПК-6	<p>способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни</p>	<p>Знает: способы осуществления пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: осуществлять пропаганду и обучать навыкам здорового образа жизни.</p> <p>Владеет: навыками здорового образа жизни.</p>
ПК-15	<p>способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</p>	<p>Знает: средства и методы самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности, способы поддержания спортивной формы;</p> <p>Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;</p> <p>Владеет: способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать</p>

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
Модуль 1.									
1	Здоровье как состояние и свойство организма.	2	1-2	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос Тестовые задания
2	Факторы здоровья.		3-4	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос Тестовые задания
3	Наследственность как фактор здоровья.		5-6	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос Тестовые задания
4	Окружающая среда и здоровье человека.		7-8	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос Тестовые задания
5	Образ жизни		9-10	2	2			2	
	<i>Итого по модулю 1:</i>			10	10			16	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос Тестовые задания
Модуль 2									
6	Здоровый образ жизни и его компоненты.	2	11-12	2	2			8	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос Тестовые задания
7	Физиологические основы здоровья школьник		13-15	4	2			8	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос Тестовые задания

8	Здоровье сберегающие технологии в начальной школе.		16- 17	2	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос Тестовые задания
	<i>Итого по модулю 2:</i>			8	6			22	
	ИТОГО:								

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Модуль 1.

Тема 1. Здоровье как состояние и свойство организма

Содержание темы:

Сущность понятия «здоровье». Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики. Физический, социальный и психологические аспекты здоровья. Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация». Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь». Оценка здоровья, ее методы.

Тема 2. Факторы здоровья.

Содержание темы:

Факторы, влияющие на здоровье. Факторы здоровья управляемые и неуправляемые. Факторы риска здоровья.

Тема 3. Наследственность как фактор здоровья.

Содержание темы:

Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции. Этапы и факторы становления человека как биологического вида. Наследственные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Стресс как наследственная реакция адаптации. Диагностика и предупреждение наследственных болезней. Потенциальные жизненные возможности человека. Закономерности и механизмы старения. Биологический возраст человека.

Тема 4. Окружающая среда и здоровье человека.

Содержание темы:

Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека. Особенности природно-очаговых и эндемических заболеваний. Биологические ритмы и здоровье. Десинхронозы и метеопатии и пути их ограничения. Взаимосвязь экологии и медицины в изучении и укреплении здоровья человека. Особенности жизни в антропогенных и техногенных системах. Влияние антропогенных факторов на здоровье человека. Загрязняющие вещества и принципы их нормирования. Производственная среда и среда жилого помещения. Экология жилища.

Тема 5. Образ жизни.

Содержание темы:

Понятия «образ жизни», «уровень жизни», «качество жизни», «стиль жизни», «уклад жизни». Связь болезней цивилизации с образом жизни современного человека.

Тема 6. Здоровый образ жизни и его компоненты.

Содержание темы:

Понятие «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни. Оценка эффективности образа жизни. Рациональное питание, его принципы. Концепция сбалансированного питания. Идеальная и нормальная масса тела. Двигательная активность и нормы для разных возрастных категорий. Физиологические основы физической культуры человека. Гиподинамия. Иммуитет и здоровье. Классификация защитных механизмов. Физиология иммунитета. Факторы риска иммунитета.

Общая характеристика стресса. Психические, поведенческие и висцеральные проявления стресса. Приемы поведенческой антистрессорной защиты. Вредные привычки и болезни химической зависимости. Табакозависимость и способы ее преодоления. Алкогольная зависимость. Понятие психоактивных веществ.

Тема 7 .Физиологические основы здоровья школьников.

Содержание темы:

Валеологические аспекты функциональной готовности детей к обучению в школе. Методы оценки учебной деятельности младших школьников. Способы профилактики нарушений осанки и близорукости у детей. Профилактика утомления у школьников в процессе учебной деятельности. Репродуктивное здоровье и способы профилактики нарушений репродуктивного здоровья школьниц.

Тема 8.Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

Содержание темы:

Понятие технологии. Типы технологии. Отличительные особенности технологий от методик обучения и воспитания. Уровни функционирования педагогических технологий. Здоровьесберегающие технологии, их функции, виды, основополагающие принципы и компоненты. Здоровьесберегающие технологии: обеспечение двигательной активности, основы здорового питания, формирование навыков здорового питания, организация здорового питания, профилактические прививки, витаминизация. Оздоровительные технологии: физическая подготовка, закаливание, арттерапия, массаж, фитотерапия и др. Здоровьесберегающая организация учебного процессе. Школьный урок, его воздействие на здоровье учащихся. Формирование культуры здоровья школьников. Технологии обучения здоровью. Программы Л.Г. Татарниковой «Я и мое здоровье», Н.Ф. Базарного «Сенсорная свобода и психомоторного раскрепощения» и другие.

4.3.2. Содержание практических занятий по дисциплине.

Модуль 1.

-практическое занятие «Изучение степени подверженности человека к стрессу» методом малых групп.

-практическое занятие «Влияние физических факторов на организм человека и его здоровье» в виде дискуссии - круглый стол;

-практическое занятие «Экологические проблемы питания человека» в виде дискуссии - дебатов

-практическое занятие «Гигиенические аспекты в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата» в виде дискуссии-презентации

-практическое занятие «Основы рационального питания» в виде дискуссий -дебатов .

-практическое занятие «Анализ здоровьесберегающих программ для начальной школы» в виде дискуссий-дебатов.

5. Образовательные технологии

В целях повышения мотивации студентов к изучению учебной дисциплины в программе акцентируется внимание на широкое использование различных форм занятий с использованием технических средств обучения (компьютерные технологии, демонстрация мультимедийных материалов по тематике вида спорта, проведение деловых и ролевых игр).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Перед тем как приступить к изучению данной дисциплины, ознакомьтесь с содержанием пояснительной записки учебной и рабочей программ, вопросов к зачёту. Обратите особое внимание на перечень знаний и умений, которые нужно освоить в результате изучения курса. При самостоятельном изучении курса используйте рекомендации. Для подготовки к практическим занятиям руководствуйтесь указаниями. Рекомендации по работе с учебной и научной литературой. Основными литературными источниками по программе курса являются учебные пособия В учебном пособии обобщен опыт ряда научных школ, сформированных на базе отраслевых академий, высших учебных заведений и институтов повышения квалификации работников образования по методологическим аспектам общей и прикладной валеологии. Излагаются современные представления о характеристиках здоровья, путях и средствах его формирования. Учебное пособие рекомендовано Министерством образования РФ в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений. Материал, изложенный в учебном пособии, содержит теоретический материал, необходимый для освоения практически всех разделов программы. Недостаток информации по теме «Наследственность как фактор здоровья» может быть восполнен использованием учебного пособия

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям, зачету

Тема 1. Здоровье как состояние и свойство организма

При изучении раздела обратите внимание на сущность понятия «здоровье», многообразие подходов к его определению. Содержание раздела предполагает ознакомление с демографическими, социальными и медицинскими вопросами состояния здоровья населения России. Установите связь особенностей и причин неудовлетворительных демографических процессов с уровнем общественного здоровья, обратите внимание на роль социально-экономических, образовательных, воспитательных, медицинских, семейных и личностных факторов, определяющих уровень здоровья населения. В рамках данного раздела необходимо также ознакомиться с сущностью физического, социального и психологического компонентов здоровья. Особое внимание следует уделить понятию «адаптация». Необходимо освоить простейшие и наиболее доступные методы контроля состояния и оценки физического развития и резервных возможностей организма, это поможет прогнозировать здоровье и осуществлять его коррекцию на начальных этапах пути к заболеванию.

Тема 2. Факторы здоровья.

При изучении раздела следует обратить внимание на вклад каждой группы факторов в состояние здоровья современного человека. Обратите внимание на то, что внутренние факторы могут испытывать на себе воздействие внешних (болезни с наследственным предрасположением). Необходимо понимать, что степень влияния факторов разной природы на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека.

Тема 3. Наследственность как фактор здоровья.

Изучение генетических факторов здоровья целесообразно начинать с понятий типов высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции, т.е., наследственных качеств человека, которые во многом определяют его жизненные доминанты и установки, а также способы реагирования на внешнюю среду. При изучении темы желательно использовать знания из курса биологии, поскольку генетические процессы

человека подчинены общим эволюционным закономерностям. Для этого нужно знать этапы и факторы становления человека, а также признаки, подтверждающие преимущества и одновременно несовершенство процесса антропогенеза. Необходимо рассмотреть заболевания, связанные с генетическими факторами: хромосомные и генные болезни, наследственные болезни, проявляющиеся в процессе индивидуального развития и обусловленные слабостью наследственных механизмов, а также группу болезней, связанных с наследственной предрасположенностью. Следует вспомнить, что такое мутации, их сущность, виды и причины возникновения.

Тема 4. Окружающая среда и здоровье.

При изучении данного раздела нужно знать основные факторы внешней среды, оказывающие влияние на организм. К ним относят комплекс физических, химических, биологических, техногенных факторов, окружающих человека и воздействующих на его состояние (например, своеобразие экосистем, климатические условия, космические факторы). Освоив содержание данного раздела, нужно уметь характеризовать особенности природно-очаговых (клещевой энцефалит, бешенство, чума и др.) и эндемических заболеваний (флюороз, недостаток йода и др.), метеопатий, десинхронозов. Студенты должны ознакомиться с существующей классификацией биоритмов, суточными колебаниями работоспособности человека. Студентам педагогического факультета необходимы также знания о факторах школьной среды, влияющих на состояние здоровья развивающегося организма, и путях ее оздоровления. Информацию на эту тему можно найти в санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

Тема 5. Образ жизни.

В данном разделе следует обратить внимание на то, что образ жизни не тождествен условиям жизни, поскольку последние лишь опосредуют образ жизни материальными и нематериальными факторами. Важно уметь устанавливать связь между так называемыми «болезнями цивилизации» (сердечно-сосудистые, раковые заболевания, ВИЧ-инфекция) и образом жизни современного человека. Он характеризуется гиподинамией, избыточным потреблением пищи, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами и т. д. Нужно четко понимать, что двойственная природа человека находит свое отражение в борьбе биологического и социального. Тема 6. Здоровый образ жизни и его компоненты.

В данном разделе нужно обратить внимание на системность понятия «здоровый образ жизни», структура которого включает ряд взаимосвязанных компонентов: рациональное питание, оптимальный двигательный режим, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, психосоциальную культуру, тренировку иммунитета, закаливание, отсутствие вредных привычек. Необходимо усвоить основные принципы, лежащие в основе здорового образа жизни. Следует усвоить критерии, по которым возможна оценка эффективности образа жизни: морфофункциональные показатели здоровья, состояние иммунитета, степень адаптации к социально-экономическим условиям жизни, поведенческие факторы риска, уровень знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.

Тема 7. Физиологические основы здоровья школьников.

При изучении данной темы вспомните понятие функционального состояния организма, особенности роста и развития детского организма. Изучите, какие существуют критерии готовности ребенка к обучения в школе и какие существуют методики оценки этой готовности. Важно знать как происходит адаптация детей к школе. Какие физиологические особенности детского организма обуславливают долгую продолжительность этого процесса. Какие болезни называют «школьными» и в чем их причина. Важно установить влияние учебно-воспитательного процесса на состояние опорно-двигательного аппарата, функциональное состояние зрения у детей. Изучите, какие существуют способы коррекции организации учебного процесса с целью снижения утомления у детей. Необходимо отметить важность проблемы репродуктивного здоровья школьниц в связи с неблагоприятной

демографической ситуацией. Определите понятие репродуктивного здоровья и установите факторы, негативно влияющие на данную функцию.

Тема 8. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

Изучение тема начните с разбора общих вопросов: понятие технологии, типы технологий, отличительные особенности технологий от методик обучения и воспитания. Раскройте основные цели и принципы здоровьесберегающих технологий. Перечислите основные методы, используемые данными технологиями (специфические и общепедагогические).

Рассмотрите основные аспекты здоровьесберегающих технологии: обеспечение двигательной активности, основы здорового питания, формирование навыков здорового питания, организация здорового питания, профилактические прививки, витаминизация. Охарактеризуйте составляющие оздоровительных технологий: физическая подготовка, массаж, закаливание, арт-терапия и др. Расскажите, какие существуют технологии обучения здоровью. Назовите и раскройте сущность валеологических программ начальной школы (программ Л.Г. Татарникова «Здоровье», «Сенсорная свобода и психомоторного раскрепощения» Н.Ф. Базарный и другие).

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОПК-1	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	Знает: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом Умеет: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

		<p>соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p>Владеет: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>	
ПК-5	<p>способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>	<p>Знает: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Умеет: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</p> <p>Владеет: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ПК-6	<p>способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни</p>	<p>Знает: способы осуществления пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: осуществлять пропаганду и обучать навыкам здорового образа</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач</p>

		жизни. Владеет: навыками здорового образа жизни.	поставленных преподавателем.
ПК-15	способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знает: средства и методы самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности, способы поддерживания спортивной формы; Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму; Владеет: способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

7.2. Типовые контрольные задания

1. Понятие здоровья.
2. Физическое здоровье.
3. Психическое здоровье.
4. Социальное здоровье.
5. Индивидуальное здоровье, его показатели.
6. Общественное здоровье и его показатели.
7. Адаптация как способность организма сохранять гомеостаз.
8. Общий адаптационный синдром.
9. Понятие болезни.
10. Методы оценки здоровья.
11. Факторы здоровья.
12. Факторы риска болезни.
13. Понятие образа жизни.
14. Наследственные заболевания.
15. Профилактика наследственных заболеваний.
16. Методы оценки типологических особенностей человека.
17. Планирование семьи, генетическое консультирование.
18. Общая характеристика факторов среды, влияющих на организм.
19. Взаимосвязь экологии и медицины в изучении и укреплении здоровья.
20. Острое и хроническое воздействие загрязнителей среды обитания на здоровье человека.
21. Влияние климатических факторов и погодных условий на организм.
Метеочувствительность.
22. Природно-очаговые болезни. Пути их предупреждения.
23. Эндемические заболевания.
24. Ритмичные процессы в организме человека, их природа. Десинхронозы.
25. Особенности обитания в антропогенных техногенных системах, влияние на состояние здоровья.

26. Влияние основных загрязнителей атмосферного воздуха на здоровье населения городов.
27. Качество воды хозяйственно-питьевого водопользования, его влияние на здоровье и контроль качества воды.
28. Влияние факторов производственной среды на здоровье.
29. Влияние факторов среды жилых помещений на организм.
30. Факторы образовательной среды, влияющие на состояние здоровья детей.
31. Основные характеристики образа жизни.
32. Факторы, влияющие на образ жизни.
33. Болезни цивилизации и их причины.
34. Социально-психологическая среда и здоровье.
35. Комплексность понятия «здоровый образ жизни».
36. Рациональное питание – как компонент здорового образа жизни. Принципы рационального питания.
37. Здоровый образ жизни: двигательная активность.
38. Гиподинамия, ее последствия для здоровья.
39. Рациональный режим жизни.
40. Особенности двигательной активности современного человека. Статическая и динамическая нагрузки.
41. Нормы двигательной активности.
42. Сущность формирования индивидуального режима двигательной активности.
43. Сущность и основные принципы закаливания.
44. ВИЧ-инфекция как одно из нарушений иммунной системы человека.
45. Пути передачи ВИЧ-инфекции и меры профилактики.
46. Профилактика болезней химической зависимости.
47. Влияние психоактивных веществ на здоровье человека.
48. Наркомания как опасная болезнь.
49. Болезни, передаваемые половым путем. СПИД.
50. Алкоголизм как болезнь химической зависимости.
51. Методы оценки учебной деятельности младших школьников.
52. Способы профилактики нарушений осанки, близорукости у детей
53. Профилактика утомления у школьников в процессе учебной деятельности.
54. Репродуктивное здоровье.
55. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, их функции, виды, основополагающие принципы и компоненты.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) основная литература:

1. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына. — Электрон. текстовые данные. — М. : Прометей, 2012. — 86 с. — 978-5-7042-2355-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>
2. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с. — 987-5-9585-0556-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22619.html>
3. Семикин Г.И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи [Электронный ресурс] : учебное пособие по дисциплине «Технология и схемотехника средств управления в технических системах» / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, А.С. Миронов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2014. — 116 с. — 978-5-7038-3927-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31618.html>

б) дополнительная литература:

1. Исаев В.А. Физиологические аспекты здорового образа жизни [Электронный ресурс] / В.А. Исаев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академия стандартизации, метрологии и сертификации, 2011. — 95 с. — 978-5-93088-094-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44309.html>
2. Балаян С.Е. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : методические указания к выполнению лабораторных работ / С.Е. Балаян. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 80 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49923.html>
3. Кабышева М.И. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : методические рекомендации / М.И. Кабышева. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 42 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/50081.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

- 1) eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 – . Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). – Яз. рус., англ.
- 2) Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучения: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/> (дата обращения: 22.03.2018).
- 3) Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Учебная работа по дисциплине осуществляется в форме лекционных, практических занятий и самостоятельной работы студентов. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения избранных видов спорта, формирует навыки проведения соревнований и использования физических упражнений с целью совершенствования физических качеств.

Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с теоретико-методическими особенностями построения занятий по теории и методике базовых видов спорта.

Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения базовых видов спорта.. На практических занятиях студенты осваивают технику и методику обучения различным видам легкой атлетики. В процессе учебных занятий у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения упражнений легкой атлетики, закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и реферирование литературы, выполнение домашних заданий и подготовка комплексов ОРУ, специальных беговых, имитационных и подводящих упражнений для самостоятельного проведения в своей учебной группе. Самостоятельная работа является необходимой частью образовательного процесса.

Для успешного освоения материала дисциплины предварительно необходимо ознакомиться с содержанием учебной программы, а также с имеющейся литературой по данному предмету.

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественно научную основу теории и методики спортивных игр.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Программное обеспечение для лекций: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с возможностью подключения технических средств.

Учебная аудитория должна иметь следующее оборудование:

- Компьютер, медиа-проектор, экран.
- Программное обеспечение для демонстрации слайд-презентаций.

К каждой лабораторной работе имеются методические указания и рекомендации. Студенту дается задание, о выполнении которого он должен отчитаться перед преподавателем в конце занятия