

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.39 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Мукина Екатерина Юрьевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	15
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	17
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	18

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен проводить учебные занятия, опираясь на современные концепции здоровьесбережения, теоретико-практических основ школьной гигиены, с учетом медико-биологических закономерностей функционирования организма, а также особенностей климато-географических и экологических условий региона

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способен проводить учебные занятия, опираясь на современные концепции здоровьесбережения, теоретико-практических основ школьной гигиены, с учетом медико-биологических закономерностей функционирования организма, а также особенностей климато-географических и экологических условий региона	Использует элементарные медицинские знания и принципы здорового образа жизни в процессе поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен проводить учебные занятия, опираясь на современные концепции здоровьесбережения, теоретико-практических основ школьной гигиены, с учетом медико-биологических закономерностей функционирования организма, а также особенностей климато-географических и экологических условий региона

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Заочная (семестр)						
		3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9

1	Биохимия двигательной деятельности	+							+						
2	Валеологическое сопровождение учебного процесса в образовательных учреждениях							+							+
3	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности					+							+		
4	Ознакомительная практика		+	+						+	+				
5	Педагогическая практика				+	+	+	+				+	+	+	+
6	Экологические проблемы региона			+							+				

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» изучается в 9 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	32	12
Лекции (Лекции)	16	6
Практические (Практ. раб.)	16	6
Самостоятельная работа (СР)	40	56
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
9 семестр								
1	Введение. Предмет и задачи дисциплины. Место валеологии в системе наук	2	1	2	-	5	8	Опрос

2	Двигательная активность и здоровье. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом	2	1	2	1	5	8	Опрос
3	Принципы физической тренировки. Возрастные особенности двигательной активности.	2	-	2	1	5	6	Опрос; Тестирование
4	Терморегуляция и здоровье. Валеологические основы закаливания.	2	-	2	1	5	6	Опрос
5	Основы рационального питания. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.	2	1	2	-	5	6	Опрос
6	Факторы, ухудшающие состояние здоровья.	2	1	2	1	5	8	Опрос
7	Психологические основы здоровья. Регулирование психического состояния.	2	1	2	1	5	8	Опрос; Тестирование
8	Экогигиена. Роль загрязнения биосферы на состояние здоровья.	2	1	2	1	5	6	Опрос

Тема 1. Введение. Предмет и задачи дисциплины. Место валеологии в системе наук (ПК-1)

Лекция.

Валеология как наука. Ее происхождение, развитие и современный уровень состояния. Предпосылки возникновения валеологии. Связь валеологии с другими науками. Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия. Методы валеологии: качественные и количественные.

Практическое занятие.

Здоровье как состояние и свойство организма, анализ критериев здоровья. Генотипические особенности здоровья, средовые особенности здоровья

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Валеологические основы возрастных особенностей развития человека.
- 2 2. Хронологический и биологический возраст, понятие «ретарданты» и «акселераты».

Тема 2. Двигательная активность и здоровье. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом (ПК-1)

Лекция.

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья. Генетическая обусловленность двигательной активности. Влияние физических упражнений на организм человека. Механизмы экономизации функций при занятиях физическими упражнениями.

Практическое занятие.

Основные следствия физических тренировок. Двигательные навыки и двигательные качества. Функциональные состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Возрастные особенности динамики двигательной функции.
- 2 2. Физические упражнения и функциональные резервы организма.

Тема 3. Принципы физической тренировки. Возрастные особенности двигательной активности. (ПК-1)

Лекция.

Принципы, организация и содержание оздоровительной физической тренировки. Общий эффект физической тренировки. Нагрузка и ее виды. Виды оценок нагрузок по их влиянию на организм и по величине выполненной внешней работы. Классификация нагрузок. Оценка реакций организма на нагрузку и условий их возникновения. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека. Определение, характеристика, влияние на организм и методика тренировки силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Возрастные особенности воспитания двигательных качеств. Роль физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых.

Практическое занятие.

Особенности физического воспитания беременной женщины, детей различных возрастов, людей пожилого и старшего возраста, женщины и мужчины. Роль двигательной активности в жизнедеятельности взрослого человека. Характеристика оптимального двигательного режима взрослого человека. Двигательная активность в режиме рабочего дня. Понятие об «активном отдыхе». Специфика влияния умственного труда на организм. Двигательная активность в режиме рабочего дня и во вне рабочее время работников умственного труда

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Виды и значение различных видов врачебно - педагогического контроля за занимающимися оздоровительной физической культурой.

Тема 4. Терморегуляция и здоровье. Валеологические основы закаливания. (ПК-1)

Лекция.

Терморегуляция и ее механизмы. Значение поддержания постоянства температуры тела человека. Физиологические механизмы терморегуляции. Механизмы физической и химической терморегуляции.

Практическое занятие.

Роль скелетных мышц в терморегуляции. Современные условия жизни человека и терморегуляция. Температурная обстановка и работоспособность. Валеологический анализ простудных заболеваний и факторы их провоцирующие. Понятие о простудных и простудно - инфекционных заболеваниях. Дифференциальная диагностика простудных и простудно - инфекционных заболеваний. Причины возникновения этих заболеваний. Роль образа жизни в профилактике простудных заболеваний. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Поведение человека при возникших простудных заболеваниях. Механизмы закаливания. Понятие о физиологических механизмах закаливания. Специфические и неспецифические эффекты закаливания. Принципы закаливания. Средства закаливания общего и местного характера.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Специфические и неспецифические эффекты закаливания.
- 2 2. Принципы закаливания.
- 3 3. Средства закаливания общего и местного характера.

Тема 5. Основы рационального питания. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. (ПК-1)

Лекция.

Эволюционные предпосылки рационального питания. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности. Роль натурального питания. Учет анатомо-физиологических особенностей пищеварительной системы. Человека и состояния организма.

Практическое занятие.

Питание как потребность. Роль белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Учет состояния организма в построении рационального питания. Понятие о голоде и аппетите. Факторы и принципы организации рациональной организации питания.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Особенности пищевого рациона при раздельном питании.
- 2 2. Основные положения теории видового питания Г. С. Шаталовой.
- 3 3. Понятие о методах очистки организма.
- 4 4. Оздоровительное голодание..

Тема 6. Факторы, ухудшающие состояние здоровья. (ПК-1)

Лекция.

Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подростки

Практическое занятие.

Влияние алкоголя на организм человека. Развитие алкоголизма. Способы избавления от алкогольной зависимости. Влияние курения на организм человека в разные возрастные периоды. Наркомания и ее распространение в наше время. Влияние сгонки веса на здоровье. Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Влияние сгонки веса на здоровье.

Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат

Тема 7. Психологические основы здоровья. Регулирование психического состояния. (ПК-1)

Лекция.

Понятие о психике и психических состояниях человека. Функциональная асимметрия мозга человека и ее учет в обучении и воспитании

Практическое занятие.

Понятие о памяти и ее виды. Половая специфика психики человека. Эмоции и эмоциональный стресс. Психика и современные условия жизни. Индивидуальные психофизиологические особенности человека: типология, возрастные различия. Понятие о психическом здоровье. Невроз и его виды. Методы и приемы оценки психического здоровья. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья. Принципы тренировки психических возможностей. Механизмы психорегулирующего влияния двигательной активности.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Возрастные кризисы.
- 2 2. Психологические этапы жизненного пути.

Развитие мыслительных процессов..

Тема 8. Экогигиена. Роль загрязнения биосферы на состояние здоровья. (ПК-1)

Лекция.

Понятие об образе жизни, о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни.

Практическое занятие.

Экологические факторы, ухудшающие состояние здоровья. Экогигиена питания. Основы рациональной организации жизнедеятельности. Понятие об умственном труде и его особенностях. Особенности влияния умственного труда на организм. Факторы рациональной организации жизнедеятельности работников умственного труда. Особенности динамики умственной работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности.
- 2 2. Рациональная жизнедеятельность студента

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**4.1. Распределение баллов:****9 семестр**

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Введение. Предмет и задачи дисциплины. Место валеологии в системе наук	Опрос	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 6-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

2.	Двигательная активность и здоровье. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом	Опрос	10	<p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>6-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Принципы физической тренировки. Возрастные особенности двигательной активности.	Опрос	6	<p>5-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>3-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
4.	Терморегуляция и здоровье. Валеологические основы закаливания.	Опрос	10	<p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>6-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

5.	Основы рационального питания. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.	Опрос	10	<p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>6-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Факторы, ухудшающие состояние здоровья.	Опрос	10	<p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>6-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Психологические основы здоровья. Регулирование психического состояния.	Опрос	6	<p>5-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>3-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>

8.	Экогигиена. Роль загрязнения биосферы на состояние здоровья.	Опрос	8	8-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-4 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
9.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий
10.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
11.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Введение. Предмет и задачи дисциплины. Место валеологии в системе наук

- 1 1. Валеология как наука.
- 2 2. Ее происхождение, развитие и современный уровень состояния.
- 3 3. Предпосылки возникновения валеологии.
- 4 4. Связь валеологии с другими науками.
- 5 5. Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия.

Тема 2. Двигательная активность и здоровье. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом

- 1 1. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
- 2 2. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья.
- 3 3. Генетическая обусловленность двигательной активности.
- 4 4. Влияние физических упражнений на организм человека.
- 5 5. Механизмы экономизации функций при занятиях физическими упражнениями.
- 6 6. Основные следствия физических тренировок.

Тема 3. Принципы физической тренировки. Возрастные особенности двигательной активности.

- 1 1. Основные следствия физических тренировок.
- 2 2. Двигательные навыки и двигательные качества.
- 3 3. Функциональные состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями.
- 4 4. Самоконтроль и его значение.
- 5 5. Организация и планирование нагрузок в соответствии с механизмом суперкомпенсации.

Тема 4. Терморегуляция и здоровье. Валеологические основы закаливания.

- 1 1. Виды и значение различных видов врачебно -педагогического контроля за занимающимися оздоровительной физической культурой.
- 2 2. Терморегуляция и ее механизмы.
- 3 3. Значение поддержания постоянства температуры тела человека.
- 4 4. Физиологические механизмы терморегуляции.
- 5 5. Механизмы физической и химической терморегуляции.

Тема 5. Основы рационального питания. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.

- 1 1. Эволюционные предпосылки рационального питания.
- 2 2. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности.
- 3 3. Роль натурального питания.
- 4 4. Учет анатомо -физиологических особенностей пищеварительной системы.
- 5 5. Человека и состояния организма.
- 6 6. Питание как потребность.
- 7 7. Роль белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.
- 8 8. Учет состояния организма в построении рационального питания.
- 9 а. Понятие о голоде и аппетите.

Тема 6. Факторы, ухудшающие состояние здоровья.

- 1 1. Механизмы психорегулирующего влияния двигательной активности.
- 2 2. Возрастные кризисы.
- 3 3. Психологические этапы жизненного пути.
- 4 4. Развитие мыслительных процессов..
- 5 5. Понятие о вредных привычках.
- 6 6. Факторы, провоцирующие вредные привычки.
- 7 7. Вредные привычки и подростки..

Тема 7. Психологические основы здоровья. Регулирование психического состояния.

- 1 1. Индивидуальные психофизиологические особенности человека: типология, возрастные различия.
- 2 2. Понятие о психическом здоровье.
- 3 3. Невроз и его виды.
- 4 4. Методы и приемы оценки психического здоровья.
- 5 5. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья.

Тема 8. Экогигиена. Роль загрязнения биосферы на состояние здоровья.

- 1 1. Понятие об образе жизни, о здоровом образе жизни.
- 2 2. Компоненты здорового образа жизни.
- 3 3. Экологические факторы, ухудшающие состояние здоровья.

- 4 4. Экогигиена питания.
- 5 5. Основы рациональной организации жизнедеятельности.

Тестирование

Тема 3. Принципы физической тренировки. Возрастные особенности двигательной активности.

1. Что является предметом изучения валеологии?

- А) самосохранение человека;
- Б) здоровье человека;**
- В) человек;
- Г) жизнь клетки;

2. Что является объектом изучения валеологии?

- А) все живое;
- Б) человек;**
- В) здоровый образ жизни;
- Г) вредные привычки

3. Не относятся к признакам здоровья:

- А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- Б) функционирование в пределах нормы;
- В) наличие резервных возможностей организма;
- Г) регулярная заболеваемость**

4. Укажите неверный уровень здоровья

- А) личное;
- Б) индивидуальное;**
- В) общественное;
- Г) групповое

5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- А) блаженство;
- Б) нирвана;
- В) здоровье;**
- Г) релаксация

Тема 7. Психологические основы здоровья. Регулирование психического состояния.

1. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?

- А) на 50%;**
- Б) на 30%;
- В) на 40%
- Г) на 10%

2. Что не является одним из видов здоровья?

- А) соматическое;
- Б) психическое;
- В) эмоциональное;**
- Г) нравственное

3. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?

- А) 10%;
- Б) 20%;**
- В) 30%;
- Г) 50%

4. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?

- А) наследственностью;
- Б) условиями внешней среды;
- В) образом жизни;**
- Г) системой здравоохранения

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-1)

- 1 1. Валеология как наука.
- 2 2. Ее происхождение, развитие и современный уровень состояния.
- 3 3. Предпосылки возникновения валеологии.
- 4 4. Связь валеологии с другими науками.
- 5 5. Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия.
- 6 6. Методы валеологии: качественные и количественные.
- 7 7. Здоровье как состояние и свойство организма, анализ критериев здоровья.
- 8 8. Генотипические особенности здоровья, средовые особенности здоровья

Типовые задания для зачета (ПК-1)

- 1 1. При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется неприятный вкус. С чем это связано
- 2 2. В крупных городах повышаются загрязненность выбросами крупных промышленных предприятий, выхлопных газов машин; которые содержат сернистый газ, соли тяжелых металлов, окись углерода. Каково влияние этих веществ на организм человека
- 3 3. Составьте режим дня для мужчины в возрасте 70-75 лет.
- 4 4. Дайте рекомендации по режиму двигательной активности при артрите.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Использует элементарные медицинские знания и принципы здорового образа жизни в процессе поддержания уровня физического здоровья, достаточного
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	не может использовать элементарные медицинские знания и принципы здорового образа жизни в процессе поддержания уровня физического здоровья, достаточного

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Айзман, Р. И., Рубанович, В. Б., Суботялов, М. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие. - 2023-05-21; Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. - 214 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>
2. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебник и практикум для вузов. - пер. и доп; 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 427 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/449881>
3. Кабышева, М. И. Здоровый образ жизни студента : методические рекомендации. - Весь срок охраны авторского права; Здоровый образ жизни студента. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. - 42 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/50081.html>
4. Керимов Р. Д., Федянина Л. И. Медицина. Здоровый образ жизни : учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. - 224 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232328>

6.2 Дополнительная литература:

1. Васильева Е.А. Первая медицинская помощь:Методич.реком.к практич.занятиям по курсу "Основы медицинских знаний". - Тамбов: ТГУ, 2002. - 44с.
2. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 050400.62 «психолого-педагогическое образование», профилю «психология и социальная педагогика». - Весь срок охраны авторского права; Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2013. - 183 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/55248.html>
3. Приешкина, А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний : учебное пособие для спо. - 2030-02-07; Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медиц. - Саратов: Профобразование, 2020. - 92 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/92324.html>

4. Ганиева, Г. Р., Абдулменева, Л. Р. Мы за здоровый образ жизни : методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. - Весь срок охраны авторского права; Мы за здоровый образ жизни. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. - 32 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/73542.html>
5. Морозов О.В., Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие. - Москва: Флинта, 2020. - 214 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html>
6. Татарова, С. Ю., Татаров, В. Б. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый об. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

6.3 Иные источники:

1. База знаний по биологии человека - <http://humbio.ru>
2. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
3. Каталог образовательных интернет-ресурсов - http://www.edu.ru/index.php?page_id=6
4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>
5. Министерство науки и высшего образования РФ. Официальный сайт - <https://minobrnauki.gov.ru>
6. Министерство просвещения России. Официальный сайт - <https://edu.gov.ru>
7. Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф> - <http://нэб.рф>
8. Русский медицинский сервер - <http://www.rusmedserv.com>
9. Сайт, посвященный безопасности жизнедеятельности <http://bezhede.ru/> - <http://bezhede.ru/>
10. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collection.edu.ru/>
11. Физкультура для всех - <http://www.fizkultura-vsem.ru>
12. Электронная библиотека института психологии РАН - <http://ipras.ru/cntnt/rus/media/on-layn-bibliote/knigil.html>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

Office 2007, 2010, 2016

Opera

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
5. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.