

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Высшая школа искусств им. Салиха Сайдашева



подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни Б3.Б.4.4

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Изобразительное искусство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Дикопольская Н.Б.

**Рецензент(ы):**

-

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Зефиоров Т. Л.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_г

Учебно-методическая комиссия Института филологии и межкультурной коммуникации (высшая школа искусств им. Салиха Сайдашева):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_г

Регистрационный No 90245514

Казань  
2014

## **Содержание**

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Дикопольская Н.Б. Кафедра анатомии, физиологии и охраны здоровья человека отделение биологии и биотехнологии ,  
Natalya.Dikopolskaya@kpfu.ru

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины "Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни" являются:

- \* формирование знаний, умений, навыков и убеждений, нацеленных на создание личностно-ориентированного и практико-ориентированного отношения студентов к своему здоровью, на активную пропаганду и претворение в жизнь принципов здорового образа жизни в своей педагогической деятельности, на воспитание здорового молодого поколения
- ? формирование готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и
- ? внеурочной
- ? деятельности

Задачи:

- \* сформировать у студентов необходимую теоретическую базу по основам здоровья и здорового образа жизни;
- \* ознакомить с понятийным аппаратом, терминологией и нормативной документацией по курсу "Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни";
- \* изучить влияние факторов здоровья и факторов риска на развивающийся организм;
- \* вооружить студентов знаниями о принципах рациональной организации режима питания, обучения, труда, и отдыха школьников, направленных на обеспечение охраны здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.
- \* развивать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью детей и подростков в условиях будущей профессиональной деятельности в школе;
- \* формировать устойчивые убеждения в необходимости соблюдения здорового образа жизни и проведения активной пропаганды по претворению в жизнь принципов здорового образа жизни в своей профессиональной деятельности;
- \* выработать у студентов умения и навыки контроля функциональных, психофизиологических возможностей и состояния здоровья детей школьного возраста;
- \* выработать умения и навыки проведения профилактических мер, предотвращающих формирование у школьников вредных привычек и препятствующих нанесению ущерба здоровью детей и подростков;
- \* научить применению на практике знаний и умений, полученных при изучении дисциплины;
- \* научить заполнять "Паспорт здоровья школьника"
- \* формировать научное мышление на базе изучаемого курса.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования**

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.Б.4 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 2 курсе, 4 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.Б.4 Профессиональный" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 2 курсе ( 4 семестр).

Дисциплина (Б3.) "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни" входит в модуль "Безопасность

жизнедеятельности", в раздел "Б.3. Профессиональный цикл. Базовая часть" ФГОС по направлению подготовки "Педагогическое образование", бакалавр. Модуль входит в систему курсов, направленных на профессиональную подготовку учителя.

Профильными для данной дисциплины являются как педагогическая, так и культурно-просветительная профессиональная деятельность бакалавров.

Дисциплина готовит к решению следующих задач профессиональной деятельности:

В области педагогической деятельности:

- \* формирование научного мышления на базе изучаемого курса;
- \* воспитание мировоззрения, убеждений в направлении использования здоровьесберегающих технологий;
- \* применение инновационных средств обучения, информационных и компьютерных технологий для осуществления углубленного и целостного изучения дисциплины;
- ? организация взаимодействия с образовательными учреждениями, детскими коллективами и родителями для решения задач охраны
- ? здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

В области культурно-просветительной деятельности:

- \* формирование общей культуры студентов в области здорового образа жизни, личностно-ориентированного отношения к своему здоровью;
- \* разработка и реализация культурно-просветительных программ для различных социальных групп по проблемам здорового образа жизни;
- ? активная пропагандистская работа по претворению в жизнь принципов здорового образа жизни в процессе педагогической
- ? деятельности.

Дисциплина "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни" непосредственно связана с усвоением

дисциплин:

- \* "Математического и естественнонаучного цикла": "Основы математической обработки информации" и "Компьютерные технологии в инновационном обучении", т.к. планируется использование компьютерных технологий в обучении основам здоровья и здорового образа жизни;
- \* модулями базовой части "Профессионального цикла": "Педагогика", "Психология";
- \* с учебными базовыми дисциплинами: "Возрастная анатомия, физиология и гигиена", "Безопасность жизнедеятельности", "Основы медицинских знаний"
- \* частично со всеми модулями вариативной части "Профессионального цикла", т.к. решение межпредметных связей внутри

модуля, а также с другими модулями вариативной части является необходимым звеном реализации целостного обучения и воспитания

школьников;

? непосредственно связана с педагогической практикой в школе, т.к. студент проявляет готовность и способность к применению

? знаний, умений, навыков и личностных качеств в ходе прохождения педагогической практики.

Дисциплина изучается на 2 курсе бакалаврами, обучающимися по направлению "Педагогическое образование" Изучение

дисциплины необходимо для приобретения студентами навыков профессиональной деятельности в области охраны здоровья

школьников, формирования принципов здорового образа жизни, оформления паспорта здоровья школьника, для подготовки к

педагогической практике и профессиональной деятельности в школе, для воспитания здорового молодого поколения.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

| Шифр компетенции                        | Расшифровка приобретаемой компетенции                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-11<br>(общекультурные компетенции)   | готовностью использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий                                             |
| ОК-5<br>(общекультурные компетенции)    | готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья               |
| ОПК-4<br>(профессиональные компетенции) | способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности                                                                       |
| ПК-7<br>(профессиональные компетенции)  | способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности |

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- \* критерии и составляющие здоровья;
- \* факторы здорового образа жизни и их влияние на развивающийся организм;
- \* основные требования к организации ЗОЖ школьника;
- \* терминологию и нормативную документацию по курсу "Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни";
- \* функциональные и психофизиологические возможности организма школьников в критические и сенситивные периоды развития;
- \* возрастную динамику здоровья;
- \* психофизиологические типы и типологические варианты личности ребенка;
- \* принципы сбалансированного, рационального и диетического питания школьников;
- \* возрастные нормы двигательной активности и их роль в развитии детей и подростков;

- \* природу и механизмы биоритмов и их влияние на состояние здоровья школьников;
- \* принципы рациональной организации режима обучения, труда и отдыха школьников;
- \* виды и механизмы стресса, влияние школьных стресс-факторов на детский организм;
- \* меры профилактики стрессов и способы релаксации школьников;
- \* физиологические механизмы формирования зависимостей у детей;
- \* негативное влияние вредных привычек на развивающийся организм;
- \* меры профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде.

## 2. должен уметь:

- \* применять навыки оценки оптимального физического развития и работоспособности школьников;
- \* оценивать степень адаптации ребенка к школе;
- \* определять праворукость и леворукость у детей;
- \* использовать приобретенные знания, умения, навыки для диагностики стрессовых состояний у детей, для оценки уровня тревожности и стрессорности школьников;
- \* формулировать основные понятия по проблемам здоровья и здорового образа жизни школьников;
- \* владеть методикой оценки основных физиологических показателей внимания и памяти;
- \* выполнять реферативные работы по темам изучаемой дисциплины;
- \* решать ситуационные задачи по проблемам ЗОЖ;
- \* работать с интернет-источниками, готовить мультимедийные презентации по темам ЗОЖ
- \* выполнять творческие работы и экспериментальные исследования по изучению здоровья обучающихся
- \* выступать с научным докладом и учебно-просветительной беседой на темы здоровьесбережения, используя мультимедийные презентации

## 3. должен владеть:

- \* практическими приемами оценки факторов здоровья и факторов риска для развивающегося организма;
- \* практическими навыками проведения релаксации и реабилитации школьников;
- \* практическими навыками анализа и составления режима дня и расписания уроков в школе;
- \* практическими приемами оценки калорийности и сбалансированности пищевого меню школьника;
- \* практическими приемами оценки психофизиологических показателей детей и подростков
- \* методами проведения экспериментальных исследований по изучению состояния здоровья обучающихся
- \* современными методами здоровьесбережения для воспитания здорового поколения

## 4. должен демонстрировать способность и готовность:

- \* соблюдать принципы здорового образа жизни
- \* формировать принципы ЗОЖ у школьников и воспитывать здоровое молодое поколение, используя современные интерактивные формы обучения и технологии здоровьесбережения в своей профессиональной деятельности

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 4 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

| N  | Раздел<br>Дисциплины/<br>Модуля                                                                                                             | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|
|    |                                                                                                                                             |         |                    | Лекции                                                            | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                           |
| 1. | Тема 1. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья | 4       | 1                  | 2                                                                 | 2                       | 0                      | творческое задание        |
| 2. | Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.                                      | 4       | 2-3                | 2                                                                 | 4                       | 0                      | отчет презентация         |
| 3. | Тема 3. Психофизиологические особенности детей школьного возраста. Типологические варианты личности ребенка. Адаптация ребенка к школе.     | 4       | 4-5                | 2                                                                 | 4                       | 0                      | отчет тестирование эссе   |
| 4. | Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника.                                 | 4       | 6                  | 2                                                                 | 2                       | 0                      | отчет презентация         |



| N  | Раздел<br>Дисциплины/<br>Модуля                                                                                                         | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                         |         |                    | Лекции                                                            | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                                                         |
| 5. | Тема 5. Биоритмы и здоровье.<br>Гигиенические основы режима дня школьника.<br>Двигательная активность и чередование видов деятельности. | 4       | 7-8                | 2                                                                 | 4                       | 0                      | отчет<br>творческое задание                             |
| 6. | Тема 6. Вредные привычки.<br>Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.                                   | 4       | 9                  | 2                                                                 | 2                       | 0                      | коллоквиум<br>презентация                               |
| 7. | Тема 7. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация.<br>Релаксация и реабилитация детей и подростков.                            | 4       | 10-11              | 2                                                                 | 4                       | 0                      | контрольная работа<br>презентация<br>творческое задание |
|    | Тема . Итоговая форма контроля                                                                                                          | 4       |                    | 0                                                                 | 0                       | 0                      | зачет                                                   |
|    | Итого                                                                                                                                   |         |                    | 14                                                                | 22                      | 0                      |                                                         |

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Задачи и содержание дисциплины "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни" Определение здоровья (ВОЗ). Понятие здоровья как жизненной ценности. Составляющие здоровья: физическое, психическое и социальное здоровье. Критерии здоровья: отсутствие болезней, равновесие организма в системе "человек - окружающая среда", способность адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. Функциональное проявление здоровья в разных формах жизнедеятельности школьника. Возрастная динамика здоровья. Статистика здоровья. Рождаемость, продолжительность жизни и здоровье подрастающего поколения. Факторы, определяющие здоровье человека (наследственность, экология, образ жизни, здравоохранение). Факторы здоровья, определяемые образом жизни человека. Факторы здоровья, определяемые влиянием окружающей среды (природной и техногенной). Факторы здоровья, определяемые развитием системы здравоохранения. Факторы здоровья, определяемые наследственностью ребенка. Нормативные документы.

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Практическое занятие ♦1 "Паспорт здоровья школьника". Нормативные документы .

### Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**



Понятие о критических периодах развития детей и подростков, как этапах интенсивного морфофункционального созревания их организма. Возрастные диапазоны критических периодов развития детей и подростков. Представления о сенситивных периодах онтогенеза как периодах наибольшей чувствительности организма к воздействиям факторов внешней среды. Календарный и биологический возраст. Уровень половой зрелости подростков. Нейрогуморальные механизмы полового созревания подростков. Динамика ростовых процессов, работоспособности, метаболизма, иммунных реакций на разных стадиях полового созревания. Адаптивные возможности висцеральных, регуляторных, сенсорных систем и здоровье школьников на разных этапах онтогенеза.

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Практическое занятие ♦ 2. Оценка гармоничности физического развития и осанки школьников. Практическое занятие ♦ 3 Комплексная оценка состояния здоровья и адаптивных возможностей организма школьников. Анализ параметров висцеральных и сенсорных систем.

**Тема 3. Психофизиологические особенности детей школьного возраста.  
Типологические варианты личности ребенка. Адаптация ребенка к школе.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Физиологические основы поведения ребенка. Архитектоника поведенческого акта (по К. Анохину). Психофизиологические особенности детей младшего и старшего школьного возраста. Научение и обучаемость школьников (память, мышление, речь, мотивации и эмоции, познавательная активность, внимание, как производное ориентировочного рефлекса). Интегральная характеристика ВНД детей и подростков. Изменение высшей нервной деятельности школьников в процессе учебной деятельности. Психо-физиологические аспекты адаптации ребенка к школе. Этапы адаптации. Типологические варианты личности ребенка как отражение свойств его нервной системы. Гармоничный, конформный, доминирующий, чувствительный, тревожный, интравертированный, инфантильный типы. Физиологические основы доназологических состояний ВНД у детей и подростков: невращения, неврозы, истерия, психастения, депрессия. Причины и профилактика нарушений ВНД.

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Практическое занятие ♦ 4. Определение физиологических свойств внимания и памяти у школьников. Практическое занятие ♦ 5. Определение функциональной асимметрии у школьников.

**Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска.  
Физиология питания школьника.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Понятие здорового образа жизни. Общая характеристика факторов здорового образа жизни детей и подростков (рациональное питание, регулярная физическая и двигательная активность, рациональная организация режима обучения и труда, полноценный отдых, медицинская грамотность, отсутствие вредных привычек и др.). Нездоровый образ жизни, факторы риска. Взаимосвязь здоровья школьников и ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ школьника. Физиология питания школьника. Рациональное и сбалансированное питание как факторы ЗОЖ. Питательные вещества и их биологическая ценность. Принципы сбалансированного питания школьников. Правила рационального питания детей и подростков. Защитные компоненты пищевых продуктов, участвующие в обеспечении барьерных и иммунных функций организма. Компоненты пищи, неблагоприятно влияющие на детский организм. Избыточное питание и анорексия как факторы риска. Принципы диетического питания школьников разных групп здоровья.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Практическое занятие ♦ 6. Организация режима питания школьников. Анализ пищевого рациона младших и старших школьников.

**Тема 5. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника.  
Двигательная активность и чередование видов деятельности.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Время как условный раздражитель. Общие сведения о биоритмах. Классификация и характеристика биологических ритмов. Ритмы высокой частоты, средней частоты (ультрадианные и циркадианные ритмы), низкой частоты (макроритмы и мегаритмы). Природа и механизмы биоритмов. Значение биоритмов в жизнедеятельности детей и подростков. Влияние суточных и сезонных биоритмов на работоспособность и состояние здоровья школьников. Нарушения биоритмической адаптации у детей и подростков как один из факторов риска. Чередование труда и отдыха. Нормы сна у детей и подростков. Учет суточных биоритмов, динамики умственной и физической работоспособности при составлении рационального режима дня школьника. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни. Формы двигательной активности школьников. Физиологическая роль двигательной активности в развитии детей и подростков. Динамические, изометрические, статические нагрузки. Возрастные нормы двигательной активности. Гиподинамия как фактор риска. Утомление. Активный и пассивный отдых. Чередование видов деятельности.

#### **практическое занятие (4 часа(ов)):**

Практическое занятие ♦ 7. Гигиеническая оценка расписания уроков школьников младших и старших классов. Практическое занятие ♦ 8. Анализ и составление режима дня школьников младших и старших классов.

### **Тема 6. Вредные привычки. Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Наркомания, алкоголизм, табакокурение, токсикомания как факторы нездорового образа жизни, их негативное влияние на развивающийся организм. Физиологические механизмы формирования зависимости к психоактивным веществам у детей и подростков. Меры профилактики употребления ПАВ в школьной среде.

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Практическое занятие ♦ 9. Профилактика вредных привычек.

### **Тема 7. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков.**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Понятие о стрессе как общим адаптационном синдроме (Г. Селье). Стадии стресса. Виды стресса (эустресс, дистресс). Стресс-факторы. Адаптация к стрессорам. Механизмы стресса. Стресс-лимитирующая система растущего организма. Последствия дезадаптации. Стресс и болезни. Признаки и причины стрессового напряжения. Экзаменационный эмоциональный стресс. Диагностика стрессовых состояний у детей и подростков. Профилактика стрессовых состояний у школьников. Использование активных методов релаксации детей и подростков (аутоанализ личного стресса, аутогенная тренировка, противострессовое дыхание, концентрация и переключение внимания и др.) для улучшения процессов саморегуляции функций организма, уменьшения их эмоционального напряжения, сохранения здоровья. Способы реабилитации школьников.

#### **практическое занятие (4 часа(ов)):**

Практическое занятие ♦ 10. Диагностика стрессовых состояний у детей. Оценка уровня стрессорности и тревожности школьника. Практическое занятие ♦ 11. Методы релаксации школьников.

## **4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

| N  | Раздел Дисциплины                                                                         | Семестр | Неделя семестра | Виды самостоятельной работы студентов | Трудоемкость (в часах) | Формы контроля самостоятельной работы |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 1. | Тема 1. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа |         |                 |                                       |                        |                                       |

жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья

|   |   |                          |
|---|---|--------------------------|
| 4 | 1 | подготовка к творческому |
|   |   |                          |

экзамену

4

творческое  
задание

| N  | Раздел Дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Семестр | Неделя семестра | Виды самостоятельной работы студентов | Трудоемкость (в часах) | Формы контроля самостоятельной работы |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 5. | Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в 2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4       | 2-3             | подготовка к отчету                   | 2                      | отчет                                 |
|    | Освоение дисциплины "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни" предполагает использование как традиционных (лекции с мультимедийными презентациями, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм |         |                 | подготовка к презентации              | 4                      | презентация                           |
|    | проведения занятий (выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                 | подготовка к отчету                   | 2                      | отчет                                 |
|    | варианты личности ребенка. Адаптация студента к школе                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                 | подготовка к тестированию             | 2                      | тестирование                          |
|    | с фото-аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике; проведение круглых столов, деловых игр, разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач; проведение тренингов по приемам релаксации) в сочетании с факторной работой                                                                                                                             |         |                 | подготовка к эссе                     | 2                      | эссе                                  |
| 6. | Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4       | 6               | подготовка к отчету                   | 2                      | отчет                                 |
|    | ситуации и факторы (проведение экспериментальных исследований, анкетирования и тестирования обучающихся, анализ психологического климата в школе)                                                                                                                                                                                                                  |         |                 | подготовка к презентации              | 2                      | презентация                           |
|    | Тема 5. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                 | подготовка к творческому заданию      | 2                      | творческое задание                    |
|    | Тема 6. Вредные привычки. Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                 | подготовка к творческому заданию      | 4                      | творческое задание                    |
|    | Тема 7. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                 | подготовка к творческому заданию      | 2                      | творческое задание                    |
| 7. | Тема 8. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.                                                                                                                                                                                                                                                             | 4       | 7-8             | подготовка к творческому заданию      | 2                      | творческое задание                    |
|    | Тема 9. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья                                                                                                                                                                                                                        |         |                 | подготовка к творческому заданию      | 4                      | творческое задание                    |
|    | Тема 10. Вредные привычки. Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                 | подготовка к творческому заданию      | 2                      | творческое задание                    |
|    | Тема 11. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                 | подготовка к творческому заданию      | 2                      | творческое задание                    |
|    | Тема 12. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                 | подготовка к творческому заданию      | 2                      | творческое задание                    |

презентация , примерные вопросы:

СРС: Подготовка презентаций по темам: "Функциональное проявление здоровья при разных формах деятельности школьников" "Стадии полового созревания подростков. Зависимость функциональных возможностей школьников от уровня их половой зрелости" "Сколиоз. Профилактика сколиоза у школьников" "Плоскостопие. Профилактика плоскостопия у школьников" "Организация рабочего места ученика, оценка правильности рабочей позы" "Расстановка мебели и рассаживание учащихся в классе" "Световой режим школьных помещений" "Статистика здоровья детей РТ" (Анализ данных сайта Мин.здрава РТ)  
Презентации - объемом 10-12 слайдов. Темы - по выбору студентов. КСР: Проведение круглого стола на тему: "Функциональное проявление здоровья школьника. Статистика здоровья. Школьные формы патологии и их профилактика". Просмотр, обсуждение, анализ и оценка презентаций по заданным темам. Учебно-методическое обеспечение СРС: 1) Литература из списка основной и дополнительной литературы (п. 7.1-7.2) 2) Материалы из интернет-ресурсов (7.3): 3) Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека: 1. Аникина Т.А., Гильмутдинова Р.И., Крылова А.В., Русинова С.И. "Основы здоровья" (Курс лекций). Казань, 2000 . 2. Ситдинов Ф.Г., Аникина Т.А., Гильмутдинова Р.И., Крылова А.В. "Занимательная физиология", Казань, 2010. 3. Русинова С.И. "Анатомия и физиология человека" (Методическое пособие для студентов и учителей школ) Казань, 2008 4. Бекмансуров Х.А. "Выбор пути физического совершенства и здоровья". Елабуга. 2010 5. "Физиологические основы здоровья" (Учебник под ред Б.И. Ткаченко) Санкт-Петербург, 2001

### **Тема 3. Психофизиологические особенности детей школьного возраста. Типологические варианты личности ребенка. Адаптация ребенка к школе.**

отчет , примерные вопросы:

СРС: Письменный аналитический отчет по экспериментальной работе "Определение свойств внимания и памяти у школьников". КСР: Проверка и обсуждение аналитических отчетов по экспериментальной работе "Определение свойств внимания и памяти у школьников". Оценка объема и продуктивности , переключения и распределения внимания. Оценка свойств памяти школьников. Обобщение полученных результатов. Учебно-методическое обеспечение СРС: Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека: 1. Русинова С.И. "Тесты и задания по физиологии и психофизиологии" (Методическое пособие) Казань. 2010 2. "Практикум по психофизиологической диагностике" ( Под редакцией Казина Э.М. Москва, 2000 3. Губарева Л.И., Будкевич Р.О., Агаркова Е.В. "Психофизиология. Практикум для вузов" Москва, 2007

тестирование , примерные вопросы:



СРС: Подготовка к контрольному промежуточному тестированию по теме:

"Психофизиологические особенности детей школьного возраста. Типологические варианты личности ребенка" КСР: Проведение и проверка результатов промежуточного контрольного тестирования по теме "Психофизиологические особенности детей школьного возраста. Типологические варианты личности ребенка" (Тесты - Вариант ♦ 1). Анализ результатов тестирования. Учебно-методическое обеспечение СРС: Тренинг с использованием разработанных составителями программы заданий в тестовой форме (Вариант ♦ 2): 1. задание. Укажите вид памяти, при которой ребенок в прочитанном тексте запоминает не словесную формулировку, а общее содержание информации: 1) вербальная 2) образная 3) ассоциативная 4) словесно-логическая абстрактная 5) словесно-логическая конкретная 2. задание. Каким термином называют внутренний мир ребенка, созданный на основе особенностей его ощущения, восприятия, представления, мышления и фантазии, чувства и воли: 1) память 2) психика 3) поведение 4) рефлекс 5) темперамент 3. задание. Как называется сложный комплекс приспособительных актов, направленных на удовлетворение имеющихся у организма потребностей: 1) память 2) психика 3) поведение 4) рефлекс 5) темперамент 4. задание. Известно, что формирование программ различных действий и поведения ребенка происходит на основе внутренней речи. Какая функция речи проявляется при этом: 1) коммуникативная 2) программирующая 3) регулирующая 4) оценочная 5. задание Какой вид внимания проявляется у ребенка в виде элементарной ориентировочной реакции при неожиданном действии раздражителя: 1) произвольное 2) непроизвольное 3) волевое 4) все виды 6. задание. Как называется процесс накопления, хранения и воспроизведения информации? 1) мышление 2) сознание 3) память, 4) интеграция 7 задание. Как называется психический процесс получения знаний о существенных свойствах предметов и явлений окружающего мира, закономерных связях между ними? 1) мышление 2) мотивация 3) память 4) восприятие 5) внимание 8 задание. Как называется внимание, направленное на сознательно выбранную цель и требующее от ребенка волевых усилий: 1) произвольное 2) непроизвольное 3) ориентировочное 4) концентрационное 9. задание Как называется процесс, характеризующийся направленностью на объект, сосредоточенности на нем: 1) мышление 2) мотивация 3) память 4) восприятие 5) внимание 10 задание К какому типу варианта личности можно отнести ребенка, который характеризуется: повышенной возбудимостью нервной системы, моторной расторможенностью, незрелостью мотивационно-потребностной сферы, задержкой психического развития или апатичностью: 1). Инфантильный 2). Интровертированный 3) Тревожный 4) Конформный.

эссе , примерные темы:

СРС: Подготовка эссе по темам: "Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста" "Психофизиологические особенности подростков" "Профилактика нарушений высшей нервной деятельности у школьников" Объем эссе - 7-10 страниц. Тема эссе - по выбору студента. КСР: Обсуждение , анализ, оценка эссе по заданным темам Методическое обеспечение СРС: Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека: 1. Русинова С.И. "Практикум по физиологии и психофизиологии" (методическое пособие) Казань. 2004 2. Русинова С.И. "Тесты и задания по физиологии и психофизиологии" (Методическое пособие переработанное и дополненное) Казань. 2008 3. Машталъ О. "Лучшие методики развития внимания у детей" Москва. 2008 4. Гайнутдинов Х.Л., Гайнутдинова Т.Х. "Проблемы памяти" (Курс лекций) Казань. 2006. 5. Гайнутдинов Х.Л., Гайнутдинова Т.Х. "Механизмы памяти" (Учебное пособие) Казань. 2002. 6. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. "Психофизиология ребенка" Москва, 2000 7. "Практикум по психофизиологической диагностике" ( Под редакцией Казина Э.М. Москва, 2000 8. Губарева Л.И., Будкевич Р.О., Агаркова Е.В. "Психофизиология. Практикум для вузов" Москва, 2007 2) Литература из списка основной и дополнительной литературы (п. 7.1-7.2) 3) Материалы из интернет-ресурсов (7.3)

**Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника.**

отчет , примерные вопросы:

СРС: Письменный аналитический отчет по практической работе "Анализ школьного меню (обеда) младших и старших школьников". КСР: Анализ письменных аналитических отчетов. Оценка правильности проведенных расчетов калорийности, пищевой ценности, рациональности школьного обеда. Оценка соответствия калорийности меню возрастным нормам. Анализ сделанных выводов. Обобщение расчетных результатов. Учебно-методическое обеспечение СРС: Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека: 1. Таблицы калорийности и пищевой ценности продуктов питания 2..Русинова С.И., Крылова А.В., Гильмутдинова Р.И., Аникина Т.А. " Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков" (Методическое руководство) часть 1, часть 2 . Казань. 1997.

презентация , примерные вопросы:

СРС: Изучение дополнительной литературы, использование интернет-ресурсов для подготовки презентаций по темам: \* Факторы риска и рациональное питание школьника \* Принципы диетического питания школьников \* Диетическое питание школьников с заболеваниями пищеварительной системы \* Диетическое питание школьников с заболеваниями дыхательной системы \* Диетическое питание школьников с избыточным весом тела \* Диетическое питание школьников с заболеванием органов кровообращения \* Диетическое питание школьников с заболеваниями органов выделения \* Значение витаминного состава пищи в формировании здоровья школьника \* Значение микроэлементного состава пищи в формировании здоровья школьника \*Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта у школьников Объем презентации - 10-12 слайдов. Темы - по выбору студента. КСР: Проведение круглого стола на тему "Диетическое питание школьника" Обсуждение, анализ, оценка презентаций по предложенным темам. Учебно-методическое обеспечение СРС: 1) Литература из списка основной и дополнительной литературы (п. 7.1-7.2) 2) Материалы из интернет-ресурсов (7.3): 3) Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека: 1. Аникина Т.А., Гильмутдинова Р.И., Крылова А.В., Русинова С.И. "Основы здоровья" (Курс лекций). Казань, 2000 . 2. Ситдинов Ф.Г., Аникина Т.А., Гильмутдинова Р.И., Крылова А.В. "Занимательная физиология", Казань, 2010. 3. Русинова С.И., Назипова Г.А. Валеологические аспекты школьного образования (Методическое пособие для учителей) Казань. 2003. 4. Луиза Л. Хей " Настройся на здоровую жизнь" Москва. 2005. 5. "Физиологические основы здоровья" (Учебник под ред Б.И. Ткаченко) Санкт-Петербург, 2001 6. Новодержкина Ю.Г. "Диетология" Ростов-на-Дону, 2004

### **Тема 5. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности.**

отчет , примерные вопросы:

СРС: Письменный аналитический отчет по внеаудиторному экспериментальному исследованию динамики пульса учащихся в течение учебного дня. Оформление протокола исследования с использованием учебно-методических рекомендаций. Построение графика, отражающего динамику пульса учащегося в течение учебного дня КСР: Анализ письменных аналитических отчетов. Проверка протоколов исследования по теме "Исследование динамики пульса учащихся в течение учебного дня". Оценка построения графической зависимости и обоснованности сделанных выводов. Обобщение результатов эксперимента.

Учебно-методическое обеспечение СРС: Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека: 1. Русинова С.И., Крылова А.В., Гильмутдинова Р.И., Аникина Т.А. " Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков" (Методическое руководство) часть 1, часть 2 . Казань. 1997

творческое задание , примерные вопросы:

СРС: Творческая работа по теме: "Составление расписания уроков для школьников младших и старших классов" КСР: Проверка, обсуждение, оценка творческой работы по теме: "Составление расписания уроков для школьников младших и старших классов". Оценка соответствия составленного расписания учебному плану . категории сложности предмета и динамике умственной работоспособности учащегося в течение учебного дня и учебной недели. Учебно-методическое обеспечение СРС: 1) Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека: 1.Русинова С.И., Крылова А.В., Гильмутдинова Р.И., Аникина Т.А. " Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков" (Методическое руководство) часть 1, часть 2 . Казань. 1997. 2. Русинова С.И., Назипова Г.А. " Умственная работоспособность детей школьного возраста". Казань. 2003. 3. Шайхелисламова М.В., Ситдилов Ф.Г., Зефилов Т.Л. " Нервные и гормональные механизмы регуляции мышечной деятельности школьников" (Монография) Казань . 2012. 2) Литература из списка основной и дополнительной литературы (п. 7.1-7.2) 3) Материалы из интернет-ресурсов (7.3)

## **Тема 6. Вредные привычки. Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.**

коллоквиум , примерные вопросы:

СРС: Подготовка к коллоквиуму по теме " Влияние психоактивных веществ на организм детей и подростков" КСР:Проведение коллоквиума по теме " Влияние психоактивных веществ на организм детей и подростков", оценка уровня знаний студентов. Учебно-методическое обеспечение СРС: 1) Литература из списка основной и дополнительной литературы (п. 7.1-7.2) 2) Материалы из интернет-ресурсов (7.3): 3) Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека.

презентация , примерные вопросы:

СРС: Подготовка презентаций по темам: \* Влияние алкоголя на организм детей и подростков; \* Влияние табакокурения на организм детей и подростков; \* Влияние токсических веществ на организм детей и подростков Объем презентации - 10-12 слайдов. Темы - по выбору студента. КСР: Просмотр, обсуждение, анализ, оценка презентаций по предложенным темам.

Учебно-методическое обеспечение СРС: 1) Литература из списка основной и дополнительной литературы (п. 7.1-7.2) 2) Материалы из интернет-ресурсов (7.3): 3) Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека: 1. Шайхелисламова М.В., Дикопольская Н.Б., Ситдилов Ф.Г. "Наркомания несовершеннолетних" (Учебное пособие) Казань, 2010 2. Шайхелисламова М.В., Дикопольская Н.Б., Ситдилов Ф.Г. "Профилактика алкоголизма и наркомании в школьном возрасте" (Учебное пособие) Казань, 2010 3. Аникина Т.А., Гильмутдинова Р.И., Крылова А.В., Русинова С.И. "Основы здоровья" (Курс лекций). Казань, 2000 . 4. Ситдилов Ф.Г., Аникина Т.А., Гильмутдинова Р.И., Крылова А.В. "Занимательная физиология", Казань, 2010. 5. "Физиологические основы здоровья" (Учебник под ред Б.И. Ткаченко) Санкт-Петербург, 2001

## **Тема 7. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков.**

контрольная работа , примерные вопросы:

СРС: Подготовка к контрольной работе по теме : "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни" КСР: Проведение и проверка контрольной работы по теме : "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни" Учебно-методическое обеспечение СРС: 1) Литература из списка основной и дополнительной литературы (п. 7.1-7.2) 2) Материалы из интернет-ресурсов (7.3): 3) Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека

презентация , примерные вопросы:

СРС: Подготовка презентаций на тему: \* Способы релаксации детей и подростков; \* Аутогенная тренировка; \* Профилактика экзаменационного стресса у школьников; \* Способы реабилитации школьников-инвалидов. КСР: Проверка, обсуждение, оценка презентаций по предложенным темам. Учебно -методическое обеспечение СРС: 1) Литература из списка основной и дополнительной литературы (п. 7.1-7.2) 2) Материалы из интернет-ресурсов (7.3): 3) Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека. 1. Аникина Т.А., Биктемирова Р.Г., Русинова С.И., Крылова А.В., Шайхелисламова М.В. "Основы здоровья" Курс лекций (Учебное пособие для студентов, учителей, школьников и их родителей) Казань. 2000 2. Русинова С.И., Назипова Г.а. "Инновационные методы в сохранении и развитии здорового поколения" Казань 2010. 3. "Левое и правое полушарие" ( 25+25 задач для всесторонней тренировки мозга". Москва 2011. 4."Лекции о здоровом образе жизни" (Под редакцией проф. Ситдикова Ф.Г.) Казань, 2010 5. Губарева Л.И., Будкевич Р.О., Агаркова Е.В. "Психофизиология. Практикум для вузов" Москва, 2007

творческое задание , примерные вопросы:

СРС: 1. Проведение самотестирования по теме "Аутоанализ личного стресса" 2. Проведение анкетирования по теме "Уровень стрессорности учащихся" (по выбору студентов). КСР: Проверка, обсуждение, оценка творческих работ по предложенным темам. Учебно -методическое обеспечение СРС: 1) Литература из списка основной и дополнительной литературы (п. 7.1-7.2) 2) Материалы из интернет-ресурсов (7.3): 3) Учебно-методические материалы из методического фонда кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека: 1. Русинова С.И. "Тесты и задания по физиологии и психофизиологии" (Методическое пособие) Казань, 2010 2. Аникина Т.А., Биктемирова Р.Г., Русинова С.И., Крылова А.В., Шайхелисламова М.В. "Основы здоровья" Курс лекций (Учебное пособие для студентов, учителей, школьников и их родителей) Казань. 2000 3. Губарева Л.И., Будкевич Р.О., Агаркова Е.В. "Психофизиология. Практикум для вузов" Москва, 2007

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы к зачету

1. Задачи и содержание дисциплины "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни".
2. Понятие здоровья, критерии и составляющие здоровья.
3. Факторы, определяющие здоровье человека (наследственность, экология, образ жизни, здравоохранение).
4. Понятие о критических и сенситивных периодах онтогенеза. Возрастные диапазоны критических периодов развития детей и подростков. Календарный и биологический возраст.
5. Нейрогуморальные механизмы полового созревания подростков. Стадии полового созревания подростков.
6. Оценка состояния здоровья школьника. Гармоничность физического развития и осанка школьников. Школьные формы патологии ОДС и их профилактика.
7. Организация рабочего места школьника. Микроклимат и принципы рассаживания школьников в классе.
8. Возрастная динамика здоровья. Функциональные возможности и здоровье школьников на разных этапах онтогенеза.
9. Физиологические основы поведения ребенка. Архитектоника поведенческого акта.
10. Психофизиологические особенности детей младшего и старшего школьного возраста.
11. Научение и обучаемость школьников. Познавательная активность как производное ориентировочного рефлекса.
12. Внимание и память как основа интеллектуальной активности школьников.
13. Типы высшей нервной деятельности и типологические варианты личности ребенка



как отражение свойств его нервной системы.

14. Психофизиологические аспекты и этапы адаптации ребенка к школе. Изменение ВНД школьников в процессе учебной деятельности.

15. Физиологические основы донологических состояний ВНД у детей и подростков (неврастения, неврозы, истерия, депрессия). Причины и профилактика нарушений ВНД.

16. Понятие о здоровом образе жизни и факторах ЗОЖ. Взаимосвязь ЗОЖ и здоровья школьников.

17. Основные требования к организации ЗОЖ школьника. Нездоровый образ жизни и факторы риска.

18. Питательные вещества и их биологическая ценность для развития и укрепления здоровья детей и подростков.

19. Принципы сбалансированного и рационального питания школьников.

20. Принципы диетического питания школьников разных групп здоровья. Избыточное питание и анорексия как факторы риска для здоровья детей и подростков.

21. Характеристика биологических ритмов высокой, средней и низкой частоты. Значение биоритмов в жизнедеятельности детей и подростков.

22. Влияние суточных и сезонных биоритмов на работоспособность и состояние здоровья школьников. Нарушения биоритмической адаптации у детей и подростков как один из факторов риска.

23. Чередование труда и отдыха школьников. Нормы сна у детей и подростков.

24. Учет суточных биоритмов, динамики умственной и физической работоспособности при составлении рационального режима дня школьника.

25. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни школьников.

26. Гиподинамия как фактор риска. Возрастные нормы двигательной активности школьников.

27. Утомление, активный и пассивный отдых школьников. Чередование видов деятельности как условие сохранения работоспособности школьников.

28. Физиологические механизмы формирования зависимости к психоактивным веществам у детей и подростков. Меры профилактики употребления наркотических веществ в молодежной среде.

29. Алкоголизм, как фактор нездорового образа жизни, негативное влияние алкоголя на развивающийся организм. Меры профилактики употребления алкоголя в школьной среде.

30. Табакокурение, как фактор нездорового образа жизни, его негативное влияние на развивающийся организм. Меры профилактики табакокурения в подростковой среде

31. Токсикомания как фактор нездорового образа жизни, негативное влияние токсических веществ на развивающийся организм. Профилактика токсикомании.

32. Понятие о стрессе как общем адаптационном синдроме, стадии и виды стресса. Стресс-лимитирующая система растущего организма

33. Адаптация к стресс-факторам и последствия дезадаптации. Стресс и болезни.

34. Диагностика и профилактика стрессовых состояний у детей и подростков.

35. Использование активных методов релаксации для уменьшения уровня тревожности, стрессорности и сохранения здоровья детей и подростков. Способы реабилитации школьников.

## 7.1. Основная литература:

Орехова, Т. Ф. Здоровое поколение. Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы [Электронный ресурс] : учеб.пособие / авт.-сост. Т. Ф. Орехова, Т. В. Кружилина. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 66 с. <http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=406433>

Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесотворяющего образования в современной школе [Электронный ресурс] : практикоориентированная монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 355 с. <http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=409667>

## **7.2. Дополнительная литература:**

Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 1500 экз.<http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=180800>

Здоровье студентов: социологический анализ: Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 272 с. <http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=425620>

Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс] : монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 353 с. <http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=409683>

## **7.3. Интернет-ресурсы:**

Базы данных ИНИОН РАН - [www.inion.ru](http://www.inion.ru)

Здоровая Россия. - <http://www.takzdorovo.ru/>

Информационная система . - [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru)

Паспорт здоровья школьника (Проект Министерства образования и науки) . - [passport ?PDF- X Change Viewer](http://passport?PDF-XChangeViewer)

Психофизиология ребенка - [http://www.pedlib.ru/Books/6/0004/6\\_0004-122.shtml](http://www.pedlib.ru/Books/6/0004/6_0004-122.shtml)

Рациональное питание детей и подростков. - [http://www.medinform.su/healthy\\_feed/others/s027/index.php](http://www.medinform.su/healthy_feed/others/s027/index.php)

Сайт министерства здравоохранения РТ. - <http://minzdrav.tatarstan.ru/>

Стресс у детей и подростков - <http://www.sweli.ru/deti/starshe-7/razvitie-i-vospitanie-shk...>

Университетская информационная система России - [www.uisrussia.msu.ru](http://www.uisrussia.msu.ru)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:



Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "КнигаФонд", доступ к которой предоставлен студентам. Электронно-библиотечная система "КнигаФонд" реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. КнигаФонд обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям новых ФГОС ВПО.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Электронно-библиотечная система "КнигаФонд".

Имеется следующее оборудование и материалы: секундомер, спирометр, тонометр, сантиметровая лента, ростометр, напольные весы, психофизиологические тесты, учебные таблицы калорийности пищевых веществ, учебные таблицы по всем системам органов организма человека, муляжи, влажные препараты.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Изобразительное искусство .

Автор(ы):

Дикопольская Н.Б. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.