

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Здоровый образ жизни и его составляющие Б1.В.ДВ.15

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Газизов Ф.Г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No

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) Газизов Ф.Г. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , FG Gazizov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

вооружить будущего педагога знаниями и практическими навыками сохранения и укрепления здоровья учащихся.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции
ОК-7 (общекультурные компетенции)	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОПК-10 (профессиональные компетенции)	способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
ПК-6 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

причины возникновения некоторых заболеваний и травм и уметь проводить их профилактику

2. должен уметь:

приобрести необходимые умения и навыки по уходу за больными и пострадавшими;

оказывать первую медицинскую помощь в любых условиях;

проводить мероприятия по профилактике инфекционных болезней в детских коллективах

3. должен владеть:

знаниями и практическими навыками для обеспечения здоровья детей, формирования здорового образа жизни; навыками по уходу за больными и пострадавшими; методами

формирования здорового образа жизни у школьников

4. должен демонстрировать способность и готовность:

оказывать первую медицинскую помощь в любых условиях; проводить мероприятия по профилактике инфекционных болезней в детских коллективах

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 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 Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности	1		4	2	0	
2.	Тема 2. Основы микробиологии,эпидемиологиии иммунологии	1		4	2	0	
3.	Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	1		10	6	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			18	10	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Основные понятия о здоровье. Компоненты и показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Здоровье как основа безопасного существования. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России. Понятия образ жизни и здоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья.

практическое занятие (2 часа(ов)):

сновные понятия о здоровье. Компоненты и показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Здоровье как основа безопасного существования. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России. Понятия образ жизни и здоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья.

Тема 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Основные понятия иммунологии. Основные группы инфекционных заболеваний. Основные противоэпидемические мероприятия.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Основные понятия иммунологии. Основные группы инфекционных заболеваний. Основные противоэпидемические мероприятия.

Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них

лекционное занятие (10 часа(ов)):

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и первая помощь при них

практическое занятие (6 часа(ов)):

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и первая помощь при них

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. Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности	1		подготовка к опросу	12	опрос
2.	Тема 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии			подготовка к опросу	12	опрос
3.	Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	1		подготовка к опросу	20	опрос
	Итого				44	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины предполагает использование как традиционных (лекции, практические

занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности

опрос, примерные вопросы:

1. Сформулировать цель и задачи дисциплины основ медицинских знаний и здорового образа жизни.
2. Дать определение понятиям "здоровье" и "болезнь".
3. Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе.
4. Факторы, формирующие здоровье детей и подростков.
5. Показатели индивидуального здоровья детей и подростков.
6. Основные группы здоровья детей и подростков.
7. Роль учителя в сохранении и укреплении здоровья детей, предупреждении заболеваний у школьников.
8. Состояние окружающей среды и здоровье детей.
9. Особенности заболеваемости детей в экологически неблагоприятных районах.
10. Популяционное здоровье и его показатели.

Тема 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии

опрос, примерные вопросы:

1. Что включает в себя понятие здоровый образ жизни?
2. Каковы пути формирования здорового образа жизни у детей и роль педагога в этом процессе?
3. Каково значение семьи в формировании здорового образа жизни?
4. Какова роль учителя в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний?
5. Какие существуют методы оздоровления и укрепления здоровья детей и подростков?
6. Психотропные вещества и влияние злоупотребления ими на организм человека.
7. В чем заключается вредное воздействие курения табака на здоровье детей и подростков?
8. В чем заключается вредное воздействие наркотиков на здоровье детей и подростков?
9. Факторы риска развития различных форм патологии у школьников.
10. Заболевания, передающиеся половым путем, и их профилактика.

Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них

опрос, примерные вопросы:

1. Характеристика кишечных инфекций: пути и факторы передачи, признаки, профилактика. 2. Здоровый образ жизни как социальная проблема. 3. Характеристика неотложных состояний, причины, их вызывающие, признаки "острого живота", первая медицинская помощь. 4. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях. 5. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих. 6. Понятие об "остром животе". Оказание доврачебной помощи. 7. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь. 8. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках. 9. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему. 10. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии. 11. Достоверные признаки применения подростками наркотиков. 12. Определение физиологических показателей организма человека (по выбору преподавателя). 13. Постановка банок и проведение баночного массажа. 14. Правила применения лекарственных веществ. Домашняя аптечка. 15. Меры профилактики детского травматизма. 16. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях. 17. Десмургия: правила наложения повязки, функции повязки. 18. Признаки раны и ее обработка. 19. Способы остановки кровотечения. Характеристика артериального и венозного кровотечения. 20. "Захват жизни", причины и признаки попадания инородного тела в верхние дыхательные пути. 21. Способы иммобилизации и правила транспортировки раненых. 22. Характеристика терминальных состояний. 23. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при ожогах. 24. Оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении организма. 25. Первая помощь при аллергических и судорожных состояниях. 26. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении. 27. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти. 28. Последовательность реанимационных процедур. 29. Основы эпидемиологии, микробиологии и иммунологии. 30. Эпидемиологический процесс, его основные признаки и закономерности развития. 31. Три системы защиты организма от неблагоприятного воздействия внешней среды. 32. Иммуитет, его характеристика, закономерности развития

Итоговая форма контроля

зачет (в 1 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

1. Характеристика кишечных инфекций: пути и факторы передачи, признаки, профилактика. 2. Здоровый образ жизни как социальная проблема. 3. Характеристика неотложных состояний, причины, их вызывающие, признаки "острого живота", первая медицинская помощь. 4. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях. 5. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих. 6. Понятие об "остром животе". Оказание доврачебной помощи. 7. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь. 8. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках. 9. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему. 10. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии. 11. Достоверные признаки применения подростками наркотиков. 12. Определение физиологических показателей организма человека (по выбору преподавателя). 13. Постановка банок и проведение баночного массажа. 14. Правила применения лекарственных веществ. Домашняя аптечка. 15. Меры профилактики детского травматизма. 16. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях. 17. Десмургия: правила наложения повязки, функции повязки. 18. Признаки раны и ее обработка. 19. Способы остановки кровотечения. Характеристика артериального и венозного кровотечения. 20. "Захват жизни", причины и признаки попадания инородного тела в верхние дыхательные пути. 21. Способы иммобилизации и правила транспортировки раненых. 22. Характеристика терминальных состояний. 23. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при ожогах. 24. Оказание первой помощи при обморожении и

переохлаждении организма.25. Первая помощь при аллергических и судорожных состояниях.26. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении.27. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти.28. Последовательность реанимационных процедур.29. Основы эпидемиологии, микробиологии и иммунологии.30. Эпидемиологический процесс, его основные признаки и закономерности развития.31. Три системы защиты организма от неблагоприятного воздействия внешней среды.32. Иммуитет, его характеристика, закономерности развития
33. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.34. Причины, признаки инфекционных заболеваний:- Дизентерия.- Вирусный гепатит.- Скарлатина.- Сальмонеллез, коклюш, краснуха, ветряная оспа.- Стафилококковые, токсикоинфекции.- Ботулизм, дизентерия, полиомиелит.- Инфекционный паротит.- Грибковые заболевания кожи, чесотка, педикулез.- Заболевания, передающиеся половым путем, ВИЧ-инфекции.35. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.36. Факторы внешней среды, влияющие на здоровый образ жизни.37. Понятие здорового образа жизни, норма и патологии.38. Движение, питание и здоровье.39. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни.40. Психологическое здоровье (общая характеристика).41. Социальное здоровье (общая характеристика).42. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний.43. Возрастные особенности здоровья.

7.1. Основная литература:

- 1.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. - ISBN 978-5-9765-1211-5. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/409683>
- 2.Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П. - М.:МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/757954>

7.2. Дополнительная литература:

- 1.Социальная реклама здорового образа жизни: комплексная оценка / Калмыков С.Б. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 307 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-102306-8 (online) - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/773706>
- 2.Пропаганда здорового образа жизни как способ профилактики наркотизма среди молодежи на уровне региона / Алексеева А.П. [Znanium.com, 2017, вып. №№1-12, стр. 0-0] - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/851042>
- 3.Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010, стр. -] - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/525972>

7.3. Интернет-ресурсы:

- валеология - <http://www.knigafund.ru/tags/5399>
здоровый образ жизни - <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>
Здоровый образ жизни: учебное пособие - Владимир Яшин - <http://iknigi.net/avtor-vladimir-yashin/52206-obzh-zdorovyuy-obraz-zhizni-uchebnoe-posobie-vladimir-yashin>
здоровый образ жизни.Вайнер Э.Н-валеология.учебник - <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3561813>

основы медицинских знаний и здорового образа жизни -

<http://gdz.name/tekstovye-otvety/gdz-po-obj-10-klass-latchuk-razdel-2-glava-2-punkt-1>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Здоровый образ жизни и его составляющие" 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,audi, 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 "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам.

ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.