

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Здоровый образ жизни спортсмена БЗ+.ДВ.5

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: на базе СПО

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Вахитов И.Х.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Вахитов И. Х.

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

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

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

Регистрационный No

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) заведующий кафедрой, д.н. (профессор) Вахитов И.Х. кафедра адаптивной физической культуры Институт физической культуры и спорта, lldar.Vahitov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины - дать необходимый объем знаний, навыков, умений в области жизнедеятельности и медицинских знаний.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " БЗ+.ДВ.5 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 3 курсе, 6 семестр.

Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Человек и окружающая среда. Система "природа-человек". Здоровье и факторы, его определяющие. Социально - психологические аспекты здорового образа жизни. Этапы формирования здоровья. Психологические аспекты здорового образа жизни. Мотивация и здоровье. Понятие о стрессе и дистрессии. Роль учителя и его место в первичной, вторичной третичной профилактике заболеваний.

Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы, их определяющие. Проблемы мониторинга здоровья. Основ микробиологии, иммунологии и эпидемиологии.

Физическая культура и ее оздоровительное значение. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки. Проблемы репродуктивного здоровья.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.
ПК-3 (профессиональные компетенции)	способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии.

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-8 (профессиональные компетенции)	способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
СК-1	способность владеть психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.
СК-4	умение оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей
СК-5	способность определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия и занятия.
СК-7	умение осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку результатов учебной по физической культуре.

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- основополагающие принципы здорового образа жизни;
- мотивацию здоровья и здорового образа жизни;
- наиболее распространенные заболевания;
- формирование, сохранение и укрепление репродуктивного здоровья подростка;
- педагогические средства формирования ЗОЖ у обучающихся.

2. должен уметь:

- применить методические приемы и педагогические технологии с позиции формирования, сохранения и укрепления здоровья.

3. должен владеть:

Основными методами, приемами, средствами и способами теоретической подготовки по ведению здорового образа жизни, пропаганде ЗОЖ и применению основных закономерностей ЗОЖ в профессиональной деятельности педагога в работе с детьми школьного возраста, способами использования средств физического воспитания и естественных сил природы для ведения здорового образа жизни, профилактики наркомании, табакокурения и употребления алкогольных напитков.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Применять полученные знания в профессиональной деятельности, чтобы уметь применять основные средства, методы и методические приемы для ведения здорового образа жизни, пропаганде ЗОЖ среди учащихся общеобразовательных школ, профилактике негативных влияний табакокурения, употребления алкогольных напитков, а так же наркомании, адекватно применять средства физической культуры-как основное средство здорового образа жизни.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 6 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	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Здоровый образ жизни и его составляющее	7		2	2	0	контрольная работа реферат
2.	Тема 2. Компоненты здорового образа жизни человека	7		2	2	0	тестирование письменная работа контрольная работа
3.	Тема 3. Физическое здоровье, питание и закаливание человека	7		2	2	0	тестирование отчет контрольная работа
4.	Тема 4. сексуальное образование детей и подростков	7		2	2	0	контрольная работа реферат
5.	Тема 5. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем	7		2	2	0	тестирование контрольная работа
6.	Тема 6. Здоровье человека и образ жизни	7		2	2	0	письменная работа контрольная работа
7.	Тема 7. Здоровье и внешняя среда	7		2	2	0	тестирование контрольная работа

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
8.	Тема 8. Вредные привычки опасные для здоровья	7		2	2	0	тестирование реферат контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	зачет
	Итого			16	16	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Здоровый образ жизни и его составляющее

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1.Введение в предмет "Основы здорового образа жизни". 2.Понятие "Здоровье". 3.Образ жизни 4.Здоровый образ жизни

практическое занятие (2 часа(ов)):

перечень вопросов к устному опросу: 1.Введение предмета .Основы здорового образа жизни. 2. Понятие здоровье. 3. Образ жизни. 4. Здоровый образ жизни. тестирование: 1.Что такое здоровье? А) это состояние физического, психологического и социального благополучия; Б) это состояние, при котором отличается отсутствие болезней; В) это внутреннее и внешнее благополучие.

Тема 2. Компоненты здорового образа жизни человека

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1.составляющие образ жизни 2.Компоненты здорового образа жизни 3.Факторы, влияющие на ЗОЖ 4.Влияние здорового образа жизни на формирование детского организма

практическое занятие (2 часа(ов)):

перечень вопросов к устному опросу: 1.Понятие здоровье. 2.. Образ жизни. 3. Здоровый образ жизни. вопросы к тестированию: 1.Каковы компоненты здорового образа жизни? А) отказ от вредных привычек, занятие ФК и С; Б) отсутствие вредных привычек, занятие ФК и С и личная гигиена; В) регулярное занятие ФК, правильное питание, отсутствие вредных привычек.

Тема 3. Физическое здоровье, питание и закаливание человека

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1.Влияние закаливающих процедур на организм детей и подростков. 2.Примерная схема закаливания детей и подростков в различные годовичные периоды. 3.Основные правила при закаливании детей и подростков. 4.Виды закаливающих процедур. 5.Питание, как основной источник получения энергии. 6. Белки в питании детей и подростков. Обмен белков в организме. 7.Жиры и обмен жиров в организме детей и подростков. 8. Углеводы в питании детей и подростков. Обмен углеводов. 9. Витамины в питании детей и подростков и суточная потребность. 10. Режим питания детей и подростков. Диета и здоровье.

практическое занятие (2 часа(ов)):

перечень вопросов к устному опросу: Влияние закаливающих процедур на организм детей и подростков. Примерная схема закаливания детей и подростков в различные годовые периоды. Основные правила при закаливании детей и подростков. Основные виды закаливающих процедур. Питание, как основной источник получения энергии. Белки в питании детей и подростков. Обмен белков в организме. Жиры и обмен жиров в организме детей и подростков. Углеводы в питании детей и подростков. Обмен углеводов. Витамины в питании детей и подростков и суточная потребность. Режим питания детей и подростков. Диета и здоровье. вопросы к тестированию: 1.Что относится к основным формам закаливания? А) закаливание воздухом, водой, солнцем, массаж; Б) занятие ФК и С, солнцем, воздухом, массаж; В) купание, загар, душ, самомассаж. 2.Что является источниками для полноценной жизнедеятельности человека? А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества; Б) Жиры, углеводы, глюкоза, витамины, занятие ФК; В) белки, углеводы, жиры, крахмал, глюкоза, витамины. 3.Что включает в себя режим питания? А) количество приема пищи в течение суток, распределение суточного рациона по его энергетической ценности, время приема пищи в течение суток, интервал между приемом пищи, время затраченное на прием пищи; Б) количество пищи, интервал приема, быстрота приема; В) окружающие люди при приеме пищи и количество приема 4.Физиологическая сущность закаливания: А) эффективный способ акклиматизации по отношению к постоянно изменяющимся метеорологическим условиям внешней среды; Б) укрепление иммунитета человека; В) повышение термоустойчивости организма.

Тема 4. сексуальное образование детей и подростков

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1.Основные направления полового воспитания детей и подростков. 2.Вопросы полового воспитания на отдельных этапах развития детей и подростков. 3.Физиологические изменения, происходящие в половом развитии детей и подростков. 4.Начало половой жизни. 5.Сексуальное насилие и домогательства. 6.Последствия сексуальных преступлений.

практическое занятие (2 часа(ов)):

перечень вопросов к устному опросу: Сексуальное воспитание детей. Начало половой жизни. вопросы к тестированию: Дайте определения понятия "Половое созревание": А) процесс роста и дифференцировки первичных и вторичных признаков, которые формируются в данный период; Б) развитие и совершенствование половых признаков;

Тема 5. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1.Классификация заболеваний, передаваемых половым путем. 2.Сифилис и его последствия на здоровье. 3.Гонорея и ее последствия на здоровье. 4.Инфекции, поражающие мочеполовые органы. 5.СПИД - болезнь XXI века.

практическое занятие (2 часа(ов)):

перечень вопросов к устному опросу: Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем. Вирусные гепатиты А и Е и их последствия. СПИД и его профилактика. вопросы к тестированию: Профилактика заболеваний, передаваемых половым путем. 1.Какие заболевания передаются половым путем (ЗППП): А) бородавки, гонорея, цистит; Б) СПИД, гонорея, чесотка, герпес; В) сифилис, гонорея, СПИД.

Тема 6. Здоровье человека и образ жизни

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1.Понятие "Здоровье". 2.Факторы, определяющие здоровье человека . 3.Здоровьесберегающие технологии в школе. 4.Образ жизни 5.Здоровый образ жизни

практическое занятие (2 часа(ов)):

перечень вопросов к устному опросу: Здоровый образ жизни. Здоровье и факторы, влияющие на здоровье человека. Самоконтроль за состоянием здоровья. вопросы к тестированию: Что такое здоровье? А) это состояние физического, психологического и социального благополучия; Б) это состояние, при котором отличается отсутствие болезней; В) это внутреннее и внешнее благополучие.

Тема 7. Здоровье и внешняя среда

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1. влияние окружающей среды на здоровье человека. 2. Влияние электромагнитных излучений
3. Влияние физических факторов 4. влияние химических факторов 5. Влияние социальных факторов.

практическое занятие (2 часа(ов)):

перечень вопросов к устному опросу: Стресс и экология. Биологические факторы, влияющие на состояние здоровья детей. Организм и внешняя среда. вопросы к тестированию: 1. Какие факторы внешней среды влияют на здоровье человека? А) экология, биологические факторы, общество; Б) физические, биологические, химические, социальные психологические; В) биологические, химические, экологические, гигиенические.

Тема 8. Вредные привычки опасные для здоровья

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1. Разнообразие привычек человека формирующиеся в процессе жизнедеятельности. 2. Влияние наркотиков на здоровье детей и подростков. 3. Алкоголь и подросток. Влияние алкоголя на здоровье детей и подростков. 4. О вреде курения табака на здоровье подростка. 2. Какие факторы относятся к вредным привычкам? А) табакакурение, наркотики, пиво, переедание Б) алкоголь, курение табака, употребление наркотических веществ, малоподвижный образ жизни; В) не регулярная половая жизнь, курение просмотр телевизора при приеме пищи, грубость, аборт.

практическое занятие (2 часа(ов)):

перечень вопросов к устному опросу: Употребление табака и профилактика табакокурение. Профилактика наркотической зависимости среди школьников. Антиалкогольное воспитание школьников и их формы. вопросы к тестированию: Какие факторы относятся к вредным привычкам? А) табакакурение, наркотики, пиво, переедание Б) алкоголь, курение табака, употребление наркотических веществ, малоподвижный образ жизни; В) не регулярная половая жизнь, курение просмотр телевизора при приеме пищи, грубость, аборт.

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 и его составляющее	7		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к реферату	2	реферат
2.	Тема 2. Компоненты здорового образа жизни человека	7		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к письменной работе	2	письменная работа
				подготовка к тестированию	2	тестирование
3.	Тема 3. Физическое здоровье, питание и закаливание человека	7		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к отчету	2	отчет
				подготовка к тестированию	2	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
4.	Тема 4. сексуальное образование детей и подростков	7		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к реферату	2	реферат
5.	Тема 5. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем	7		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к тестированию	2	тестирование
6.	Тема 6. Здоровье человека и образ жизни	7		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к письменной работе	2	письменная работа
7.	Тема 7. Здоровье и внешняя среда	7		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к тестированию	2	тестирование
8.	Тема 8. Вредные привычки опасные для здоровья	7		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к реферату	4	реферат
				подготовка к тестированию	2	тестирование
Итого					40	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Здоровый образ жизни" 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 и его составляющее

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Понятие образ жизни и здоровье. 2.Физические факторы влияющие на состояние здоровья детей. 3.Психические факторы, влияющие на состояние здоровья.

реферат , примерные темы:

1.Образ жизни. 2.Понятие здоровья. 3.Основы здорового образа жизни.

Тема 2. Компоненты здорового образа жизни человека

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Компоненты здорового образа жизни. 2.Факторы, влияющие на ЗОЖ 3.Влияние здорового образа жизни на формирование детского организма

письменная работа , примерные вопросы:

1.Понятие здоровье. 2.составляющие образ жизни 3.Образ жизни.

тестирование , примерные вопросы:

Каковы компоненты здорового образа жизни? А) отказ от вредных привычек, занятие ФК и С; Б) отсутствие вредных привычек, занятие ФК и С и личная гигиена; В) регулярное занятие ФК, правильное питание, отсутствие вредных привычек.

Тема 3. Физическое здоровье, питание и закаливание человека

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Закаливание и здоровье. 2.Питание и здоровье. 3.Использование народных средств закаливания для укрепления здоровья. 4.Углеводы в питании детей и подростков. Обмен углеводов. 5.Витамины в питании детей и подростков и суточная потребность.

отчет , примерные вопросы:

1.Физическое состояние, закаливание и здоровье. 2.Питание, как основной источник получения энергии. 3.Белки в питании детей и подростков. Обмен белков в организме. 4.Жиры и обмен жиров в организме детей и подростков.

тестирование , примерные вопросы:

Что относится к основным формам закаливания? А) закаливание воздухом, водой, солнцем, массаж; Б) занятие ФК и С, солнцем, воздухом, массаж; В) купание, загар, душ, самомассаж. Что включает в себя режим питания? А) количество приема пищи в течении суток, распределение суточного рациона по его энергетической ценности, время приема пищи в течение суток, интервал между приемом пищи, время затраченное на прием пищи; Б) количество пищи, интервал приема, быстрота приема; В) окружающие люди при приеме пищи и количество приема. Что является источниками для полноценной жизнедеятельности человека? А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества; Б) Жиры, углеводы, глюкоза, витамины, занятие ФК; В) белки, углеводы, жиры, крахмал, глюкоза, витамины.

Тема 4. сексуальное образование детей и подростков

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Сексуальное воспитание детей. 2.Начало половой жизни. 3.Сексуальное насилие и домогательства. 4.Последствия сексуальных преступлений.

реферат , примерные темы:

1.Основные направления полового воспитания детей и подростков. 2.Вопросы полового воспитания на отдельных этапах развития детей и подростков. 3.Физиологические изменения, происходящие в половом развитии детей и подростков.

Тема 5. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Классификация заболеваний, передаваемых половым путем. 2.Сифилис и его последствия на здоровье. 3.Гонорея и ее последствия на здоровье

тестирование , примерные вопросы:

вопросы тестовых заданий. Какие заболевания передаются половым путем (ЗППП): А) бородавки, гонорея, цистит; Б) СПИД, гонорея, чесотка, герпес; В) сифилис, гонорея, СПИД.

Тема 6. Здоровье человека и образ жизни

контрольная работа , примерные вопросы:

1. Введение предмета ?Основы здорового образа жизни? 2. Понятие здоровье. 3. Образ жизни.

письменная работа , примерные вопросы:

1. Самоконтроль за состоянием здоровья. 2.Факторы, определяющие здоровье человека . 3.Здоровьесберегающие технологии в школе.

Тема 7. Здоровье и внешняя среда

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Биологические факторы, влияющие на состояние здоровья детей. 2.Организм и внешняя среда. 3..влияние окружающей среды на здоровье человека.

тестирование , примерные вопросы:

Какие факторы внешней среды влияют на здоровье человека? А) экология, биологические факторы, общество; Б) физические, биологические, химические, социальные психологические; В) биологические, химические, экологические, гигиенические.

Тема 8. Вредные привычки опасные для здоровья

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Вредные привычки опасные для здоровья. 2.Профилактика наркотической зависимости среди школьников. 3.Употребление табака и профилактика табакокурение. 4.О вреде курения табака на здоровье подростка.

реферат , примерные темы:

1.Разнообразие привычек человека формирующиеся в процессе жизнедеятельности. 2.Влияние наркотиков на здоровье детей и подростков. 3.Алкоголь и подросток. Влияние алкоголя на здоровье детей и подростков.

тестирование , примерные вопросы:

Какие факторы относятся к вредным привычкам? А) табакокурение, наркотики, пиво, переедание Б) алкоголь, курение табака, употребление наркотических веществ, малоподвижный образ жизни; В) не регулярная половая жизнь, курение просмотр телевизора при приеме пищи, грубость, аборт.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

1. Введение предмета "Основы здорового образа жизни"
2. Понятие здоровье.
3. Образ жизни.
4. Здоровый образ жизни.
5. Влияние закаливающих процедур на организм детей и подростков.
6. Примерная схема закаливания детей и подростков в различные годовичные периоды.
7. Основные правила при закаливании детей и подростков.
8. Основные виды закаливающих процедур.
9. Питание, как основной источник получения энергии.
10. Белки в питании детей и подростков. Обмен белков в организме.
- 11 . Жиры и обмен жиров в организме детей и подростков.
12. Углеводы в питании детей и подростков. Обмен углеводов.
13. Витамины в питании детей и подростков и суточная потребность.
14. Режим питания детей и подростков. Диета и здоровье.
- 15.Разнообразие привычек человека формирующиеся в процессе жизнедеятельности.
16. Влияние наркотиков на здоровье детей и подростков.
17. Алкоголь и подросток. Влияние алкоголя на здоровье детей и подростков.
18. О вреде курения табака на здоровье подростка.
19. Основные направления полового воспитания детей и подростков.
20. Вопросы полового воспитания на отдельных этапах развития детей и подростков.
21. Физиологические изменения, происходящие в половом развитии детей и подростков.
22. Начало половой жизни.
23. Сексуальное насилие и домогательства.
24. Последствия сексуальных преступлений.

25. Классификация заболеваний, передаваемых половым путем.
26. Сифилис и его последствия на здоровье.
27. Гонорея и ее последствия на здоровье.
28. Инфекции, поражающие мочеполовые органы.
29. СПИД - болезнь XXI века.
30. Особенности разделения детей и подростков на различные группы по состоянию здоровья.
31. Структура урока ФК с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к спецмедгруппе.
32. Особенности программы по ФК для детей спецмедгруппы.
33. Организация ВПК на уроках ФК с детьми и подростками спецмедгруппы.
34. Организация самоконтроля на уроках ФК с детьми спецмедгруппы.
35. Задачи по физическому воспитанию в различных учебных группах.
36. Заболевание и сроки возобновления занятий по ФК
37. Виды тренировочных нагрузок.
38. Перенапряжение и перетренировка при занятиях ФК и С.
39. Определение степени утомления при физическими упражнениями.
40. Средства восстановления.
41. Требования к поведению соревнований с детьми и подростками.
42. Организация работы судейских бригад.
43. Виды соревнований для детей и подростков.
44. Понятие "тест" и требования к их применению.
45. Тесты для оценки общей тренированности.
46. Задачи и формы врачебно-педагогического контроля.
47. Медико-санитарное обеспечение соревнований.
48. Соблюдение режима тренировки, питания и сна юными спортсменами.
49. Питание на дистанции.
50. Регулирование веса тела юных спортсменов.
51. Состав и калорийность пищевого рациона юного спортсмена.
52. Классификация травм при занятиях ФК и С.
53. Причины спортивного травматизма.

7.1. Основная литература:

Здоровый образ жизни и его составляющие, Назарова, Елена Николаевна; Жиллов, Юрий Дмитриевич, 2007г.

Физическая культура и здоровый образ жизни студента, Виленский, Михаил Яковлевич; Горшков, Анатолий Григорьевич, 2012г.

Вахитов, Ильдар Хатыпович. Основы здорового образа жизни детей и подростков / И. Х. Вахитов. - Казань: ТГГПУ, 2010. - 194 с. - ISBN 978-5-87730-364-5: р.160.00

Туманян, Георгий Саакович. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - 336 с. - ISBN 5-7695-2212-7: р.190.30.

Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2007. - 416 с.: 60x88 1/16. - (Здоровый образ жизни). (обложка) ISBN 978-5-89349-329-0, 1500 экз. электронная версия <http://znanium.com/bookread.php?book=127614>

Основы физиологии и анатомии человека. Профессиональные заболевания: Учебное пособие / С.В. Степанова, С.Ю. Гармонов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 205 с. Электронная версия на сайте <http://znanium.com/bookread.php?book=363796>

Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 352 с. электронная версия <http://znanium.com/bookread.php?book=376897>

7.2. Дополнительная литература:

Педагогическое моделирование процесса ориентации младших школьников на здоровый образ жизни, Халилова, Лилия Ирековна, 2007г.

Здоровый образ жизни, Дрешер, Юлия Николаевна, 2011г.

Легкая атлетика в школе, Павлов, Сергей Николаевич;Вахитов, Ильдар Хатыпович;Мартынов, Владимир Павлович, 2011г.

Осипова, Любовь Николаевна. Основы валеологической самоподготовки студента: учеб. пособие для студентов вузов / Л. Н. Осипова; М-во образования Рос. Федерации, Казан. гос. энергет. ун-т. Казань: Изд. отд. КГЭУ, 2004. 98 с.: ил; 21. Библиогр. в конце глав. ISBN 5-89873-124-5, 500.

Дыхан, Лариса Борисовна. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин ; под ред. В. С. Кукушина. М.; Ростов н/Д: МарТ, 2005. 528 с. ISBN 5-241-00202-2: р.189.86.

7.3. Интернет-ресурсы:

Валеология: учебник для вузов - <http://www.knigafund.ru/books/89748>

Здоровый образ жизни - <http://www.kniga.ru/studybooks/448047>

Здоровый образ жизни и его составляющие - <http://www.livelib.ru/book/1000278400>

Здоровый Образ Жизни, 09, 2009 - <http://book.tr200.net/v.php?id=5632>

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие - <http://www.knigafund.ru/books/74994>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Здоровый образ жизни спортсмена" 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.

Лингафонный кабинет, представляющий собой универсальный лингафонно-программный комплекс на базе компьютерного класса, состоящий из рабочего места преподавателя (стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Tutor, головная гарнитура), и не менее 12 рабочих мест студентов (специальный стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Student, головная гарнитура), сетевого коммутатора для структурированной кабельной системы кабинета.

Лингафонный кабинет представляет собой комплекс мультимедийного оборудования и программного обеспечения для обучения иностранным языкам, включающий программное обеспечение управления классом и SANAKO Study 1200, которые дают возможность использования в учебном процессе интерактивные технологии обучения с использованием современных мультимедийных средств, ресурсов Интернета.

Программный комплекс SANAKO Study 1200 дает возможность инновационного ведения учебного процесса, он предлагает широкий спектр видов деятельности (заданий), поддерживающих как практики слушания, так и тренинги речевой активности: практика чтения, прослушивание, следование образцу, обсуждение, круглый стол, использование Интернета, самообучение, тестирование. Преподаватель является центральной фигурой процесса обучения. Ему предоставляются инструменты управления классом. Он также может использовать многочисленные методы оценки достижений учащихся и следить за их динамикой. SANAKO Study 1200 предоставляет учащимся наилучшие возможности для выполнения речевых упражнений и заданий, основанных на текстах, аудио- и видеоматериалах. Вся аудитория может быть разделена на подгруппы. Это позволяет организовать отдельную траекторию обучения для каждой подгруппы. Учащиеся могут работать самостоятельно, в автономном режиме, при этом преподаватель может контролировать их действия. В состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль Examination Module - модуль создания и управления тестами для проверки конкретных навыков и способностей учащегося. Гибкость данного модуля позволяет преподавателям легко варьировать типы вопросов в тесте и редактировать существующие тесты.

Также в состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль обратной связи, с помощью которых можно в процессе занятия провести экспресс-опрос аудитории без подготовки большого теста, а также узнать мнение аудитории по какой-либо теме.

Каждый компьютер лингафонного класса имеет широкополосный доступ к сети Интернет, лицензионное программное обеспечение. Все универсальные лингафонно-программные комплексы 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.

Для обеспечения данной дисциплины необходимо:

Оборудованные аудитории;
различные технические средства обучения;
аудио-, видеоаппаратура;
наглядные пособия.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Вахитов И.Х. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И. _____

"__" _____ 201__ г.