

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



УТВЕРЖДАЮ

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

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Основы здорового образа жизни БЗ.ДВ.12

Направление подготовки: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Вахитов И.Х.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Зефиоров Т. Л.

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

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

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

Регистрационный No

Казань
2016

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) профессор, д.н. (профессор) Вахитов И.Х. Кафедра охраны здоровья человека отделение биологии и биотехнологии , lldar.Vahitov@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 " Б3.ДВ.12 Профессиональный" основной образовательной программы 034300.62 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 4 курсе, 8 семестр.

Учебная дисциплина "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни" - обязательная общепрофессиональная дисциплина федерального компонента. Чрезвычайно важно иметь необходимые медицинские знания в случаях, требующих оказания человеку первой неотложной медицинской помощи.

Ситуации, когда она должна быть срочно оказана пострадавшему человеку, в повседневной жизни встречаются часто. Нередко правильно оказанная на

месте первая медицинская помощь может сохранить пострадавшему жизнь. Именно поэтому так важно овладеть основами медицинских знаний и практическими навыками по оказанию себе и окружающим первой медицинской помощи, а также по уходу за пострадавшими и больными.

Здоровье - самая главная ценность для каждого человека. Как известно, ведущим фактором, определяющим здоровье, является образ жизни. В формировании здорового образа жизни основная роль отводится воспитанию. Поэтому педагог - главное лицо, участвующее в создании стиля жизни школьников, способствующего их здоровью.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
пк-6	умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей
пк-8	осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта

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

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 8 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-главный фактор здоровья и личной безопасности	8		2	2	0	устный опрос
2.	Тема 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии	8		2	2	0	реферат устный опрос
3.	Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	8		2	2	0	реферат
4.	Тема 4. Характеристика детского травматизма и его профилактика	8		2	2	0	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	
5.	Тема 5. Физическая культура в режиме здорового образа жизни	8		2	2	0	устный опрос реферат
6.	Тема 6. Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика	8		2	2	0	устный опрос
7.	Тема 7. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья	8		2	2	0	реферат
8.	Тема 8. Питание и здоровье	8		2	2	0	устный опрос
9.	Тема 9. Вредные привычки опасные для здоровья	8		2	2	0	контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	зачет
	Итого			18	18	0	

4.2 Содержание дисциплины

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

лекционное занятие (2 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. Роль педагога в профилактике заболеваний школьников и учащейся молодежи, в формировании мотиваций и установок на здоровый образ жизни школьников. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Опрос по теме: 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

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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

практическое занятие (2 часа(ов)):

опрос по теме: 1. Назовите основные понятия эпидемиологии. 2. Перечислите основные понятия иммунологии и дайте краткую характеристику. 3. Сформулируйте группы инфекционных заболеваний.

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

лекционное занятие (2 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 (2 часа(ов)):

Опрос по теме: 1. При каких состояниях требуется оказание неотложной помощи? 2. Кто часто вынужден оказывать первую медицинскую помощь? 3. Обморок и тактика оказания первой медицинской помощи во время обморока. 4. Тепловой и солнечный удар. Тактика оказания неотложной помощи при тепловом и солнечном ударе. 5. Стенокардия и тактика оказания первой медицинской помощи во время приступа стенокардии. 6. Инфаркт миокарда и тактика оказания первой медицинской помощи при инфаркте миокарда.

Тема 4. Характеристика детского травматизма и его профилактика

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Раны, их характер, опасности. Кровотечения, виды, опасности. Понятие о закрытых повреждениях. Переломы костей, их виды. Травматический шок. Термические повреждения

практическое занятие (2 часа(ов)):

устный опрос по теме: 1. Перечислите виды кровотечений. 2. Дайте определение понятия "закрытые повреждения". 3. Краткая характеристика понятия "Травматический шок".

Тема 5. Физическая культура в режиме здорового образа жизни

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.

Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе.

Тема 6. Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие закаливания. Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации и проведения. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание разреженным воздухом (гипоксическая тренировка). Парная баня, ее оздоровительные эффекты. Особенности закаливания детей, спортсменов, часто болеющих, здоровых. Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.

Тема 7. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.

практическое занятие (2 часа(ов)):

устный опрос по теме: 1.Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. 2.Организация рационального режима дня учащихся и студентов. 3.Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма. 4.Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма

Тема 8. Питание и здоровье

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие о рациональном питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о сбалансированном питании. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевой режим. Соотношение белков, жиров и углеводов у человека в зависимости от физического труда, возраста. Роль материнского молока для новорожденного. Суточная потребность детей в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста. Потребности в воде школьников в зависимости от возраста. Особенности питания детей-спортсменов. Особенности питания учащихся. Особенности питания людей старшего и пожилого возраста. Современные теории питания, их значение. Пирамида здорового питания. Раздельное питание. Голодание. Сыроедение. Оценка пищевого статуса организма.

практическое занятие (2 часа(ов)):

опрос по теме: 1.Особенности питания учащихся. 2.Особенности питания людей старшего и пожилого возраста. 3.Современные теории питания, их значение. 4.Пирамида здорового питания. 5. Раздельное питание. Голодание. Сыроедение. 6.Оценка пищевого статуса организма

Тема 9. Вредные привычки опасные для здоровья

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Определение понятия ?привычка?. Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Определение понятия ?привычка?. Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом.

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	8		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
2.	Тема 2. Основы микробиологии,эпидемиологии и иммунологии			подготовка к реферату	2	реферат
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	8		подготовка к реферату	4	реферат
4.	Тема 4. Характеристика детского травматизма и его профилактика	8		подготовка к контрольной работе	4	контрольная работа
5.	Тема 5. Физическая культура в режиме здорового образа жизни	8		подготовка к реферату	2	реферат
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
6.	Тема 6. Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика	8		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
7.	Тема 7. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья	8		подготовка к реферату	4	реферат
8.	Тема 8. Питание и здоровье	8		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
9.	Тема 9. Вредные привычки опасные для здоровья	8		подготовка к контрольной работе	4	контрольная работа
	Итого				36	

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

устный опрос , примерные вопросы:

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

реферат , примерные темы:

СПИД и его профилактика. Сифлис и его профилактика. Гонорея, особенности у мужчин и женщин, профилактика. Что называется репродуктивным здоровьем, и в чем заключается профилактика его нарушений? Какова роль государственных учреждений в сохранении здоровья детей? Какова роль негосударственных учреждений и организаций в сохранении здоровья детей и подростков

устный опрос , примерные вопросы:

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? 16 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

реферат , примерные темы:

1. При каких состояниях требуется оказание неотложной помощи? 2. Кто часто вынужден оказывать первую медицинскую помощь? 3. Обморок и тактика оказания первой медицинской помощи во время обморока. 4. Тепловой и солнечный удар. Тактика оказания неотложной помощи при тепловом и солнечном ударе. 14 5. Стенокардия и тактика оказания первой медицинской помощи во время приступа стенокардии. 6. Инфаркт миокарда и тактика оказания первой медицинской помощи при инфаркте миокарда.

Тема 4. Характеристика детского травматизма и его профилактика

контрольная работа , примерные вопросы:

Травмы. Закрытые виды травм. Детский травматизм и его виды. Травматический шок. Кровотечения, способы остановки кровотечений. Переломы костей, транспортная иммобилизация. Синдром длительного сдавления. Первая помощь.

Тема 5. Физическая культура в режиме здорового образа жизни

реферат , примерные темы:

Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе.

устный опрос , примерные вопросы:

Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича.

Тема 6. Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика

устный опрос , примерные вопросы:

Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.

Тема 7. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья

реферат , примерные темы:

Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.

Тема 8. Питание и здоровье

устный опрос , примерные вопросы:

Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о сбалансированном питании. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевой режим.

Тема 9. Вредные привычки опасные для здоровья

контрольная работа , примерные вопросы:

Пути формирования здорового образа жизни. Воздействие алкоголя на здоровье детей и подростков. Воздействие курения на здоровье детей и подростков. Воздействие наркотиков на здоровье детей и подростков.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

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:

Система педагогической ориентации молодежи на здоровый образ жизни в вузе, Добротворская, Светлана Георгиевна, 2008г.

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

1. Басыйров, Айзат Миркасимович. Валеология: учебное пособие / А.М. Басыйров; ГОУ ВПО "Татар. гос. гуманит.-пед. ун-т", Каф. биоэкологии. Казань: Новое знание, 2010. 103 с

2. Гайворонский И.В., Гайворонский А.И., Ничипорук Г.И., Виноградов С.В.

Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие

Издательство: СпецЛит, 2009 г.-303 с. <http://www.knigafund.ru/books/87658>

7.2. Дополнительная литература:

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

Физиология человека, Покровский, Владимир Михайлович; Коротько, Геннадий Феодосьевич; Авдеев, Сергей Николаевич, 2007г.

1. Галимова, Лейсан Талгатовна. Валеология, как основа формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Л. Т. Галимова // Актуальные проблемы специальной педагогики и психологии: исследования и практика: сборник научных трудов [VI] Международной научно-практической конференции, 13 апреля 2012 / под ред. А. И. Ахметзянова. С. 208-210. Казань, 2012.

1. Красноперова Н.А. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие Издательство: ВЛАДОС, 2012 г.-216 с. <http://www.knigafund.ru/books/122575>

2. Гайворонский И.В. Нормальная анатомия человека: учебник для медицинских вузов. В 2 т. Т. 2 Издательство: СпецЛит, 2007 г.- 424 с. <http://www.knigafund.ru/books/87656>

7.3. Интернет-ресурсы:

основы медицинских знаний и здорового образа жизни -

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

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>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Основы 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.

- a. комплект электронных презентаций,
- b. аудитория, оснащенная презентационной техникой- ноутбук
- c. наглядные пособия
- d. наборы кинофильмов

2. Практические занятия:

- a. комплект электронных презентаций
- b. аудитория, оснащенная презентационной техникой- ноутбук
- c. приборы для определения микроклиматических условий
- d. графические редакторы
- e. текстовые редакторы,

3. Прочее

- a. рабочее место студента, оснащено компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (один класс)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика) .

Автор(ы):

Вахитов И.Х. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И. _____

"__" _____ 201__ г.