



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП

«УТВЕРЖДАЮ»

 Бондаренко М.В.



Заведующая кафедрой
естественнонаучного образования

 Литвинова Е.А.

«24» марта 2016 г.

«23» марта 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы здоровьесберегающих технологий
Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
профиль «Биология и химия»
Форма подготовки очная

курс 1,2 семестры 1,2,3
лекции 62 час.
практические занятия не предусмотрены
лабораторные работы 116 час
в том числе с использованием МАО лек.28/ лаб..32 час.
всего часов аудиторной нагрузки 178 часов
в том числе с использованием МАО 60 час.
самостоятельная работа 254 часа
в том числе на подготовку к экзамену 27 час
контрольные работы не предусмотрены
курсовая работа не предусмотрена
зачет 1, 2 семестр
экзамен 3 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 февраля 2016 г № 91

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры естественнонаучного образования, протокол № 7 от «22» марта 2016 г.

Заведующая кафедрой канд. биол. наук

Литвинова Е.А.

Составитель: канд. биол. наук, доцент

Шишлова Т.М.

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _ » _____ 20__ г. № ____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Основы здоровьесберегающих технологий»

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы здоровьесберегающих технологий» разработана для студентов 1-2 курсов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль «Биология и химия» (с двумя профилями подготовки) в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по данному направлению. Со второго семестра дисциплина «Основы здоровьесберегающих технологий» реализуется по ФГОС ВО.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для студентов 1,2 курсов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль «Биология и химия» (с двумя профилями подготовки) в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению.

Данная дисциплина относится к дисциплинам вариативной части, дисциплина по выбору. На ее изучение отводится 12 зачетных единиц (432 часа). Аудиторная нагрузка составляет 178 часов (62 часа – лекции, 116 часов – лабораторные занятия), самостоятельная работа составляет 254 часа, в том числе 27 часов на подготовку к экзамену. Дисциплина реализуется в 1, 2 и 3 семестрах, в 1 и 2 семестре предусмотрен зачет, в 3 семестре изучение дисциплины заканчивается экзаменом.

Дисциплина «Основы здоровьесберегающих технологий» логически и содержательно связана с такими курсами, как анатомия человека, цитология, гистология с основами эмбриологии, физиология человека и животных, биохимия, органическая химия.

Содержание дисциплины охватывает широкий круг теоретических вопросов: индивидуальное здоровье как состояние телесного, душевного и духовного благополучия; здоровый образ жизни; стратегия отношения к здоровью с учетом генетической предрасположенности членов семьи к различным заболеваниям; самооценки функционального состояния систем организма; биологический возраст; полноценное питание; профилактика заболеваний и др.

Цель освоения дисциплины: приобщение обучающихся к мировому уровню культуры здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни, убеждения в необходимости самостоятельного приобретения знаний по сохранению, укреплению здоровья, к повышению адаптивных возможностей и работоспособности.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей;
- первичная и вторичная профилактика табакокурения, алкоголизации, наркотизации;
- обучение основам сохранения, восстановления и совершенствования индивидуального здоровья.

Для успешного изучения дисциплины «Основы здоровьесберегающих технологий» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

Для успешного изучения дисциплины «Общая и неорганическая химия» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- овладение правилами безопасного обращения с веществами, приемами оказания первой помощи при травмах и отравлениях;
- систематизация основных законов химии и химических теорий в пределах основной образовательной программы среднего (полного) общего образования;
- овладение химической терминологией и символикой;
- распознавание веществ и материалов на основании внешних признаков и важнейших характерных реакций;
- составление химических уравнений реакций и проведение по ним расчетов;
- способность пользоваться периодической системой химических элементов Д.И. Менделеева;
- понимание энергетических характеристик превращений веществ и их влияния на оптимальные условия протекания этих превращений;
- способность применять полученные знания при объяснении химических явлений в быту, в промышленности и сельском производстве, в живой природе;
- осознание и разъяснение необходимости экологически грамотного поведения в окружающей среде;
- выявление и описание причин и последствий химического загрязнения окружающей среды, его влияния на живые организмы и здоровья человека.

В результате изучения дисциплины «Общая и неорганическая химия» у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции (элементы компетенций):

В результате изучения дисциплины «Основы здоровьесберегающих технологий» у обучающихся формируется следующие компетенции (элементы компетенций):

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	Знает	Формы организации сотрудничества обучающихся, знает как поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности при изучении химии и биологии в общеобразовательной школе
	Умеет	организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности при изучении химии и биологии в общеобразовательной школе
	Владеет	Методами поддерживать активность, инициативность и самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности при изучении химии и биологии в общеобразовательной школе

Для формирования вышеуказанной компетенции в рамках дисциплины «Основы здоровьесберегающих технологий» применяются следующие методы активного обучения: «Круглый стол», разбор конкретных ситуаций, проблемная лекция.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (62 часа)

Тема 1. Общие понятия и классификации здоровьесберегающих технологий (2 часа).

Дисциплина здоровьесберегающие технологии (валеология) - наука об индивидуальном здоровье и здоровом образе жизни. Цель, задачи, предмет, объект, методы исследования валеологии как научной дисциплины.

Тема 2. Состояние здоровья населения России (4 часа).

Демографические процессы в России. Состояние здоровья детского и взрослого населения. Показатели рождаемости (в мире, в России, в Приморье).

Тема 3. Здоровье и его виды (2 часа).

Исторические основы ценностного отношения россиян к здоровью. Отношение человечества к индивидуальному здоровью в историческом аспекте.

Тема 4. Индивидуальное и общественное здоровье (2 часа).

Холистический подход к определению понятия «индивидуальное здоровье». Здоровье в иерархии ценностей индивида, семьи, коллектива, общества, государства (в России, странах западной Европы, Америки).

Тема 5. Составляющие телесного здоровья (2 часа).

Составляющие телесного здоровья. Характеристики соматического здоровья. Индивидуальные особенности физического здоровья: возрастные, половые, морфологические, функциональные, биоритмологические и др. Характеристики репродуктивного здоровья человека. Оздоровительная инфраструктура школы. Проектирование здоровьесберегающего образовательного пространства как одного из направлений повышения качества образования.

Тема 6. Душевное здоровье (2 часа).

Душевное здоровье: личностный и социальный аспект.

Определение понятия «душевное здоровье». Медико-психологическая характеристика психического и психологического здоровья. Характеристики личностного здоровья.

Тема 7. Духовное здоровье (2 часа).

Высший уровень здоровья - духовный. Духовное здоровье: теологический и светский аспект. Смысл жизни - ведущая проблема духовного здоровья.

Тема 8. Базовая модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья (4 часа).

1. блок -здоровьесберегающая инфраструктура образовательных учреждений.
2. блок - рациональная организация учебного процесса.
3. блок - организация физкультурно-оздоровительной работы.
4. блок - просветительско-воспитательная работа со студентами, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
5. блок - организация системы просветительской и методической работы для повышения квалификации работников вуза

Тема 9.ЗОЖ - основа формирования, сохранения и восстановления индивидуального здоровья (4 часа).

Определение понятия «образ жизни». Воздействие образа жизни, его уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека. Понятие «здоровый образ жизни». основополагающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ.

Тема 10. Питание как фактор здоровья (12 часов).

Питание как материальная основа жизнедеятельности организма человека, его психического и физического здоровья.Основные составляющие продуктов питания: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, витамины. Водный и солевой обмен. Значение соблюдения режима питания для сохранения и укрепления здоровья. Особенности питания отдельных групп населения. Роль питания в возникновении патологических состояний. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных теорий питания. Заболевания, передающиеся человеку через продукты питания, пути и способы их профилактики.

Тема 11. Проблема истощения пищевых ресурсов(4 часа).

Тревога последнего времени - проблема возможного истощения пищевых ресурсов. Основная причина - сокращение пахотных угодий и пастбищ - главного источника продуктов питания для человека.Основные принципы устойчивого развития с/х: повышение плодородия почвы,интенсивное развитие животноводства и перерабатывающих

отраслей. Генетически модифицированные продукты питания. Океан – источник пищевых ресурсов.

Тема 12. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья (2 часа).

Биологическая потребность организма в движениях. Двигательная активность (ДА) как незаменимый фактор жизнедеятельности. Понятие опривычной ДА, ее соответствии биологической потребности организма в движениях.

Тема 13. Здоровый образ жизни - основа долголетия (2 часа).

Долголетие как феномен. Причины раннего старения. Пути, способы и средства эффективной «молодой жизни». Решение проблемы омоложения. Секрет молодости. Релаксация и долголетие. Долголетие: роль центральной нервной системы.

Тема 14. Культура здоровья личности (2 часа).

Здоровье человека - сложная неравновесная, биологическая, психологическая, социально-культурная и природно-космическая система открытого типа. Идеи синергетики при определении сущности индивидуального здоровья. Роль общечеловеческой культуры в формировании отношения к собственному здоровью.

Тема 15. Роль естественных природных факторов в сохранении и развитии здоровья человека (4 часа).

Закаливание как средство повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Основные факторы закаливания. Физиологические механизмы закаливающих воздействий на организм. Закаливание к холоду, высокой температуре воздуха, низкому атмосферному давлению.

Тема 16. Влияние курения на состояние здоровья человека (4 часа).

Табакокурение- социальное бедствие XXI века. Результаты современных эпидемиологических исследований по распространению табакокурения. Курение - форма загрязнения окружающей среды. Курительные смеси.

Тема 17. Влияние алкоголя на состояние здоровья человека (4 часа).

Национальные и исторические особенности употребления алкогольных напитков на Руси. Понятия «алкоголизация», «алкогольная болезнь» «алкоголизм». Феномен «русского алкоголизма».

Тема 18. Медико - психологические и социальные аспекты наркомании(4 часа).

Определение понятия «психоактивные вещества» (ПАВ). Критерии отнесения ПАВ к наркотическим веществам: медицинский, социальный, юридический.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

КУРСА (116 ЧАСОВ)

Лабораторные работы (116 часов)

Лабораторная работа № 1 «Телесное здоровье»(4 часа)

Студентами оценивается состояние собственного индивидуального здоровья по показателям телесного здоровья

Лабораторная работа № 2 «Барьерные системы организма, характеристика барьеров»(4 часа)

Изучаются пассивные и активные барьерные системы организма и их роль в поддержании гомеостаза.

Лабораторные работы № 3-4 «Физические воздействия на организм человека и способы защиты от них»(8 часов)

Изучаются физические факторы, воздействующие на организм человека (электромагнитное излучение, УФ- излучение, радиоволны, микроволновое и рентгеновское излучение и т.д.) и рассматриваются условия адаптации человека к физическим факторам. Особое внимание уделить рассмотрению влияния сотовой связи и работе за компьютером на организм человека и его здоровье.

Лабораторные работы № 5-6 «Экология и здоровье человека»(8 часов)

Изучаются экологические факторы безопасности жизнедеятельности и рассматриваются глобальные и региональные проблемы экологической безопасности. Особое внимание уделяется местным экологическим проблемам: запыленность воздуха, смог в зимние месяцы в центральных районах города, качество питьевой воды, проблема летнего отдыха в черте города (городские парки, городской пляж).

Лабораторная работа №7 «Оценка степени напряжения адаптационных систем организма и уверенности в себе»(4 часа)

При помощи теста студенты оценивают степень напряжения адаптационных систем и степень риска заболеваний

Лабораторные работы №8-9«Жилище - экологическая ниша человека. Нормирование жилой среды »(8 часов)

Изучаются санитарные нормативы, регламентирующие качество жилой среды человека и влияние качества жилой среды на здоровье. Рассматривается влияние на жилищный комфорт домашних и экзотических животных, декоративных птиц, комнатных растений.

Лабораторные работы № 10-12«Питание - основа здоровья человека» (12 часов)

Изучаются основные составляющие пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы), традиционные и нетрадиционные подходы в питании современного человека, разбираются современные теории питания и системы оздоровления.

Лабораторные работы № 13-14«Принципы рационального питания»(8 часов)

Изучаются основные принципы рационального питания, изучаются меню для различных категорий людей, в зависимости от пола, возраста, рода деятельности, физической нагрузки и т. д., составляется меню по выбору преподавателя.

Лабораторные работы № 15-16 «Проблема пищевых ресурсов» (8 часов)

Изучаются принципы устойчивого развития человеческой цивилизации, проблемы пищевых ресурсов и экологической безопасности продуктов питания. Проводится химический анализ качества продуктов питания.

Лабораторная работа № 17 «Физическая активность»(8 часов)

Рассматривается состояние физического здоровья человека на современном этапе (гиподинамия как хронический дефицит двигательной активности, гипокинезия и ее проявления) и изучаются способы его поддержания (физиологические резервы организма, адекватная физическая нагрузка и её влияние на физическое, психическое и сексуальное здоровье).

Лабораторные работы №18-19 «Болезни цивилизации и их профилактика»(8 часов)

Рассматриваются основные характеристики работы сердца (пульс, давление). Рассматриваются основные сердечные заболевания и их характерные симптомы, факторы риска развития инфаркта миокарда, гипертонической болезни и инсульта: уровень холестерина и глюкозы в крови, артериальное давление, масса тела, физическая активность, курение и наследственные факторы. Основные онкологические болезни. Структура заболеваемости онкологическими болезнями. Факторы риска развития онкологических заболеваний. Профилактика

Лабораторные работы №20-21 «Валеологические аспекты потребления психоактивных веществ»(8 часов)

Изучаются современные аспекты потребления психоактивных веществ (ПАВ), рассматриваются вопросы профилактики потребления психоактивных веществ. С химической точки зрения изучается состав алкалоидов, обладающих психотропным действием и синтетических психоактивных веществ, состав, свойства и действие на организм СПАЙСов.

Лабораторная работа № 22 «Табакокурение - социальное бедствие XXI века»(8 часов)

Изучаются современные аспекты курения: формы курения (пассивное, активное), состав сигаретного дыма, влияние на растущий организм, никотин

как наркотик. Курительные смеси, современное состояние вопроса. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.

Лабораторная работа № 23 «Алкоголизм» (8 часов)

Изучаются современные аспекты употребления алкоголя, социальные и биологические причины алкоголизма, влияние потребления алкоголя на организм человека, профилактика употребления спиртных напитков и пива в образовательных учреждениях.

Лабораторная работа № 24 «Валеологические аспекты репродуктивного здоровья человека» (8 часов)

Изучается состояние репродуктивного здоровья человека на современном этапе и рассматриваются вопросы сексуального развития и сексуального здоровья человека.

Лабораторная работа № 25 «Формирование индивидуального здоровья человека» (4 часа)

Изучаются вопросы формирования индивидуального здоровья. Рассматриваются методы самодиагностики, самооценки и самоконтроля здоровья.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Основы здоровьесберегающих технологий» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п / п	Контролируем ые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуто чная аттестация
1	I семестр Общие понятия и классификации	ПК-7	Знает как поддерживать активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности при изучении химии и биологии в общеобразовательной школе	УО-1 собеседование	УО-1 Зачет Вопросы к зачету (1-7)
			Умеет организовывать сотрудничество обучающихся, объяснить цель и задачи здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе	ПР-6 Отчет по лабораторным работам	Вопросы к зачету (8-12)
			владеет теоретическими знаниями и практическими навыками организации сотрудничества обучающихся для объяснения цели и задач здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе	ПР-1 Тест	УО-1 Вопросы к зачету (13-15)
2	II семестр ЗОЖ – основа здоровья	ПК-7	знает методы активизации и стимулирования самостоятельности обучающихся при изучении темы	ПР-6 Отчет по лабораторным работам	УО-1 Вопросы к зачету (1-4)

			«Современное учение о здоровом образе жизни» в общеобразовательной школе		
			умеет организовывать сотрудничество обучающихся и нести в коллектив ЗОЖ в общеобразовательной школе	ПР-6 Отчет по лабораторным работам	Вопросы к зачету (5-7)
			владеет методами активизации и стимулирования самостоятельности обучающихся при изучении темы «ЗОЖ» на уроках биологии в общеобразовательной школе	УО - 3 Доклад, сообщение	Вопросы к зачету (8-11)
3	III семестр Болезни цивилизации и их профилактика	ПК-7	знает методы активизации и стимулирования самостоятельности обучающихся при изучении теоретических основ профилактики болезней цивилизации на уроках биологии в общеобразовательной школе	Подготовка реферата	УО-1 экзамен Вопросы к экзамену (1-7)
			умеет организовывать сотрудничество обучающихся для изучения теоретических основ профилактики болезней цивилизации на уроках биологии в общеобразовательной школе	ПР-6 Отчет по лабораторным работам	Вопросы к экзамену (8- 14)
				УО - 3	Вопросы к

			<p>владеет методами активизации и стимулирования самостоятельности обучающихся при изучении теоретических основ профилактики болезней цивилизации на уроках биологии в общеобразовательной школе</p>	<p>Доклад, сообщение</p>	<p>экзамену (15- 21)</p>
--	--	--	---	--------------------------	--------------------------

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология. Учебный практикум. [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. — М.: ФЛИНТА, 2012. — 312 с.

<http://e.lanbook.com/book/72032>

2. Морозов, В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты). [Электронный ресурс] / В.О. Морозов . — М. : ФЛИНТА, 2014. — 188 с.

<http://e.lanbook.com/book/72664>

3. Маслова, В. М. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.М. Маслова, И.В. Кохова, В.Г. Ляшко; Под ред. В.М. Масловой - 3 изд., перераб. и доп. - Москва : Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. ISBN 978-5-9558-0279-4. - Текст: электронный. - URL:

<https://new.znaniium.com/catalog/product/508589>

Дополнительная литература

1. Гигиена и экология человека: учебник / Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 176 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Geotar:Geotar-ISBN9785970425305&theme=FEFU>

2. Здоровый образ жизни : учебное пособие для вузов / А. М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 140 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:416103&theme=FEFU>

3. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М.: Академия, 2007. – 255 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:257762&theme=FEFU>

4. Экология человека : учебное пособие для вузов / Н. Ю. Келина, Н. В. Безручко.- Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 395 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:281576&theme=FEFU>

5. Торохова, Е.И. Валеология: Словарь-справочник / Е.И. Торохова. - М.: Флинта: Наука, 2002. - 344 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:8573&theme=FEFU>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Официальные сайты органов государственной власти:

Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:

<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология, Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

<http://window.edu.ru/>

Русскоязычные базы данных и ЭБС:

Электронно-библиотечная система Издательства "Лань"

(<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант студента"
(<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com
(<https://new.znanium.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
(<https://www.elibrary.ru/>)

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

- электронный учебный курс (ЭУК в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ);
- универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ: текстовые редакторы, электронные таблицы, программы подготовки презентаций, системы управления базами данных, органайзеры, графические пакеты и т.п.;
- глобальная компьютерная сеть Интернет, позволяющая получать доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов и т.д.);
- автоматизированные поисковые системы;
- образовательные электронные издания.

Лицензия (подписка) на ПО (Windows-10; Windows server 2008; Windows server 2012; Windows server 2016; MS Office 2010; MS Office 2013):

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC “Softline Trade”. Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

Договор на предоставление услуг Интернет: Абонентский договор №243087 от 1.01.2018 оказания услуг связи.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по работе с научной литературой

Работа с научной литературой – главная составная часть системы самостоятельной учебы студента, которая обеспечивает подлинное усвоение науки, дает прочный научный фундамент под всю будущую профессиональную работу. Понимание научной литературы всегда сложнее, чем учебно-методической. Одного чтения научной книги недостаточно, чтобы понять суть излагаемого. В таких случаях важна помощь преподавателя, который на практических занятиях и консультациях формирует в сознании студента основные научные понятия.

Методика изучения научной литературы.

Читать научную литературу нужно по принципу: «идея, теория в одном, в другом, в третьем и т. д. источниках». Это значит, что научная идея, изложенная в одном источнике, может быть развита, уточнена, конкретизирована в другом, в третьем может быть подвергнута аргументированной критике, в четвертом вновь подтверждена более доказательно и т. п. И подтверждение, и опровержение научных выводов одинаково полезны для развития науки, а студенту – для понимания этого развития. Изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого, подлинно профессионального усвоения науки.

Изучение научной литературы, являясь одним из элементов системы самостоятельной работы магистранта, должно быть органически связано с другими ее элементами – с изучением материала, чтением учебника и

последующими работами: написанием контрольной работы, реферата, составлением презентации или подготовкой к зачёту.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для подготовки к занятиям у обучающегося должна быть тетрадь желательно большого формата, так как в конспектах по дисциплине обязательно присутствуют рисунки, таблицы, опорные конспекты. Эти элементы должны быть выполнены так, чтобы все детали были хорошо видны.

Конспекты необходимо проработать перед следующим занятием, поставив вопросы там, где встречаются непонятные места. Ответы на эти вопросы следует найти в рекомендованной литературе или выяснить на консультации у преподавателя.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Рабочей программой дисциплины предусмотрена самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа предполагает: чтение рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины; работу с Интернет-источниками; выполнение индивидуальных заданий, подготовку к контрольным работам и сдаче зачета.

Материал, законспектированный на занятиях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе дисциплины. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в рабочей программе дисциплины, следует сначала прочитать рекомендованную литературу и, при необходимости, составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих разделов курса. Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

692519, г. Уссурийск, ул. Чичерина, 44, ауд. 412.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Список оборудования:

Периодические таблицы химических элементов Д.И. Менделеева, классные доски, химические реактивы, химическая посуда.

Лицензии на ПО:

- 2) Windows-10
- 3) Windows server 2008
- 4) Windows server 2012
- 5) Windows server 2016
- 6) MS Office 2010
- 7) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018

оказания услуг связи



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Основы здоровьесберегающих технологий»
Направление подготовки – 44.03.05 «Педагогическое образование»
(с двумя профилями подготовки)
профиль «Биология и Химия»
Форма подготовки очная

Уссурийск
2015

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Основы здоровьесберегающих технологий»

№ п/п	Дата выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
<u>I семестр</u>				
1.	1-2 неделя	Выполнение письменного задания «Классификации здоровьесберегающих технологий»	15	Проверка письменного задания
2.	3-5 неделя	Подготовка конспекта на тему «Состояние здоровья населения России»	15	Проверка конспекта
3.	6-8 неделя	Подготовка конспекта «Базовая модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья»	15	Проверка конспекта
4.	9-10 неделя	Подготовка к лабораторной работе	15	Отчет по лабораторной работе
5.	11-12 неделя	Подготовка к тестированию	15	Проверка теста
<u>Итого за семестр</u>			75	
<u>II семестр</u>				
1.	1-6 неделя	Подготовка к лабораторным работам «Питание – основа здоровья, компоненты пищи»	30	ПР-6 Отчет по лабораторным работам
2.	7-9 неделя	Подготовка реферата «Проблемы пищевых ресурсов»	15	Проверка реферата
3.	10-12 неделя	Подготовка к тестированию	20	Проверка теста
<u>Итого за семестр</u>			65	

		<u>III семестр</u>		
1.		Подготовка доклада спрезентацией	20	Проверка доклада спрезентац ией
2.		Подготовка реферата «Болезни цивилизации и их профилактика: табакокурение»	20	Проверка реферата
3.		Подготовка доклада спрезентацией «Болезни цивилизации и их профилактика: алкоголизм»	20	УО-3 проверка доклада
4.		Подготовка доклада спрезентацией «Болезни цивилизации и их профилактика: наркомания»	27	УО-3 проверка доклада спрезентацией
5.		Подготовка к экзамену	27	
		Итого за семестр	117	УО-1 экзамен
		Итого	254	

Темы рефератов:

1. Качество среды и здоровье населения Приморского края (региональные проблемы экологии человека).
2. Влияние социально-экологических факторов на здоровье человека.
3. Актуальные проблемы современных городов: проблемы «чистой воды» на урбанизированных территориях и влияние этой проблемы на здоровье городских жителей.
4. Актуальные проблемы современных городов: загрязнение воздуха, фотохимический смог и влияние качества воздуха на здоровье человека.
5. Природные ресурсы Земли как лимитирующий фактор выживания человека.
6. Физический труд как потребность человека.
7. Физиологические резервы организма.

8. Адекватная физическая нагрузка и её влияние на физическое, психическое и сексуальное здоровье.
9. Основные принципы формирования здоровья.
10. Современные аспекты потребления психоактивных веществ (ПАВ).
11. Профилактика потребления психоактивных веществ.
12. Современные аспекты курения: формы курения.
13. Курительные смеси, современное состояние вопроса

Методические указания к выполнению реферата

Цели и задачи реферата

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целями написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;

- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;

4.Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.

5.Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см.. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

Порядок сдачи реферата и его оценка

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, установленные планом-графиком выполнения самостоятельной работы, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

По результатам проверки студенту выставляется определенное количество баллов, которое входит в общее количество баллов, набранных им в течение семестра. При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

Темы докладов и сообщений, 1 семестр:

1. Ионизирующие и неионизирующие электромагнитные излучения, характеристика их воздействия на организм человека.
2. Биологическое действие магнитных полей. Магнитотерапия.
3. Электрический ток и его воздействие на организм человека.
4. Барометрическое давление, влияние его понижения и повышения на организм.
5. Ультразвук и инфразвук, их физиологический эффект.

Повышенная и пониженная температуры и адаптация организма к ним.

6. Депопуляционные процессы в России. Состояние здоровья детского и взрослого населения.

7. Показатели рождаемости, средней продолжительности жизни, возрастной смертности, естественного прироста населения.

8. Структура причин смертности. Продолжительность жизни мужчин и женщин.

Темы докладов и сообщений, 2 семестр:

1. Проблема истощения пищевых ресурсов.

2. Лекарственные вещества в пище: гормоны, поступление, влияние на здоровье человека.

3. Токсичные вещества в пище: классификация, характеристика.

4. Лекарственные вещества в пище: антибиотики, поступление, влияние на здоровье.

5. Экологическая безопасность продуктов питания.

6. Генетически модифицированные продукты питания.

7. Влияние пестицидов, средств защиты растений, на экологическую безопасность продуктов питания.

Темы докладов и сообщений, 3 семестр:

1. Адекватная физическая нагрузка и её влияние на физическое, психическое и сексуальное здоровье.

2. Гиподинамия как хронический дефицит двигательной активности.

3. Гипокинезия и ее проявления.

4. Формирование и развитие физического здоровья.

5. Основные принципы формирования психического здоровья.

6. Природные и синтетические психоактивных веществ: химический состав и свойства.

7. Сигаретный дым: химический состав, влияние на организм.

Методические рекомендации для подготовки доклада

Доклады предполагают широкое использование средств наглядности и иллюстративного материала, только с помощью средств наглядности удается достигать высокой степени эмоционального воздействия на обучающихся. Из средств наглядности чаще всего используются компьютерные изображения и слайды (презентации), видеозаписи и т.п. Они могут служить графической опорой для логического мышления обучающихся, облегчать усвоение сложных абстрактных научных понятий, дисциплинировать выступающих и способствовать экономии учебного времени.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

Тема «Состояние здоровья населения России»

Вопросы

1. Депопуляционные процессы в России. Состояние здоровья детского и взрослого населения.
2. Показатели рождаемости, средней продолжительности жизни, возрастной смертности, естественного прироста населения.
3. Структура причин смертности. Продолжительность жизни мужчин и женщин.

Тема «Учение о здоровье. Современные представления»

Вопросы

1. Учение о здоровье. Современные представления о здоровье. Здоровье в иерархии ценностей индивида, семьи, коллектива, общества, государства.
2. Определение индивидуального здоровья с холистических позиций. Уровни индивидуального здоровья (телесный, душевный, духовный), их взаимообусловленность и взаимосвязанность при определяющей роли духовного уровня. Цели функционирования каждого элемента системы «здоровье человека».

3. Характеристики телесного здоровья: соматические, физические, репродуктивные.

4. Характеристики душевного здоровья: психические, психологические: личностные, социальные.

5. Характеристики духовного здоровья.

Тема «Представления о культуре здоровья личности»

Вопросы

1. Здоровье человека - сложная неравновесная, биологическая, психологическая, социально-культурная и природно-космическая система открытого типа. Идеи синергетики при определении сущности индивидуального здоровья.

2. Роль общечеловеческой культуры в формированию ценностного отношения к собственному здоровью.

3. Традиционные представления о культуре здоровья личности.

4. Культура здоровья в мировоззренческом аспекте.

5. Компоненты культуры здоровья личности: ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-волевой, мотивационно-поведенческий. Коммуникативная, нормативная, восстанавливающая, трансляционная, преобразующая функции культуры здоровья.

Тема «Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья»

Вопросы

1. Двигательная активность как незаменимый фактор жизнедеятельности. Влияние оптимальной двигательной активности на нервную, сердечно-сосудистую, респираторную, пищеварительную, эндокринную, мочевыделительную системы, опорно-двигательный аппарат.

2. Влияние двигательной активности на обмен веществ и энергии, неспецифическую и иммунологическую реактивность, на функции других органов и систем, физическое развитие и работоспособность.

3. Представление о гипокинезии, гиподинамии, распространенность в современном обществе.

4. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климато-географическая.

5. Изменения газообмена, тканевого дыхания, биоэнергетики, внешнего дыхания, сердечно-сосудистой, мышечной, костной, нервной и других систем при гипокинезии.

Тема «Питание как фактор здоровья»

Вопросы

1. Питание как материальная основа жизнедеятельности организма человека, его психического и физического здоровья. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи.

2. Обмен веществ и энергии. Энергетический баланс, нерегулируемые и регулируемые траты энергии. Рекомендуемые величины физиологической потребности в энергии и пищевых веществах.

3. Потребность и нормирование белков, жиров и углеводов.

4. Физиологическое значение и потребность в витаминах, минеральных элементах, биомикроэлементах.

5. Балластные вещества, вторичные нутриенты, экзогормоны.

6. Роль хлорида натрия в организме, баланс и нормы потребления. Значение жидкости, водный обмен, суточная потребность организма в воде.

Тема «Рациональное питание»

Вопросы

1. Понятие о рациональном питании. Основные элементы рационального питания. Сбалансированное питание. Оптимальный уровень, критерии

белковой сбалансированности, обеспечение сочетания наивысшей биологической ценности с минимальной калорийностью. Сбалансированность жировых компонентов, углеводов, витаминов, минеральных элементов.

2. Обеспечение разнообразия, качественной полноценности и количественной достаточности питания. Принципы рационального режима питания. Кратность, регулярность приема пищи, количественное распределение суточного пищевого рациона по отдельным его приемам в зависимости от характера трудовой деятельности и распорядка дня.

3. Роль питания в возникновении патологических состояний. Заболевания, передающиеся человеку через продукты питания. Пути и способы их профилактики.

4. Особенности питания молодежи: плюсы и минусы. Приоритетные направления улучшения качества продуктов питания.

5. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных диет питания.

Тема «Влияние употребления алкоголя на состояние здоровья человека»

Вопросы

1. Биологическое, физиологическое и психологическое действие алкоголя на человека.

2. Роль эндогенного алкоголя в физиологическом функционировании организма.

3. Влияние небольших доз алкоголя на функционирование ведущих систем человеческого организма.

4. Воздействие экзогенного алкоголя на зародышевые клетки мужчин, женщин, на внутриутробное развитие эмбриона и плода. Алкоголь и материнство. Алкогольный синдром плода. Влияние употребления алкоголя на организм ребенка и подростка.

5. Понятия «алкоголизация», «алкогольная болезнь» «алкоголизм». Феномен «российского алкоголизма». Группы риска населения по формированию хронического алкоголизма.

6. Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе. Признаки алкоголизма. Алкогольная деградация.

7. Физиологические, психологические, социальные последствия пивного алкоголизма.

8. Психолого-педагогические аспекты профилактики употребления алкоголя, пьянства и алкоголизма.

Тема «Табакочурение - социальное бедствие XXI века»

Вопросы

1. Влияние активного курения табака на организм взрослого человека, ребенка и подростка.

2. Роль пассивного курения в формировании патологии сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развития онкологических заболеваний у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.

3. Влияние активного и пассивного курения на состояние беременной женщины и внутриутробное развитие плода.

4. Государственные и психолого-педагогические методы профилактики табакочурения.

Тема «Психоактивные вещества»

Вопросы

1. Определение понятия «психоактивные вещества» (ПАВ). Критерии отнесения ПАВ к наркотическим веществам: медицинский, социальный, юридический.

2. Понятие «наркотики», «наркомания», «наркотизм», «токсикомания», «наркотическое опьянение», «лекарственное опьянение».

3. Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.

4. Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости. Возникновение механизма толерантности.

5. Факторы и механизмы возникновения наркоманий и токсикоманий. Общие закономерности течения наркоманий.

6. Группы риска среди молодежи. Общие признаки состояния наркотического опьянения.

7. Принципы и методы валеологической, психологической и социальной профилактики наркомании и токсикомании.

Тема «Болезни цивилизации и их профилактика»

Вопросы

1. Понятие «венерические болезни». Причины массового распространения венерических заболеваний. Последствия для здоровья, влияние на производство потомства, передача инфекции детям. Группы риска среди населения.

2. Сифилис. Пути заражения. Показатели заболеваемости. Основные проявления в различные периоды болезни (первичный, вторичный, третичный сифилис). Врожденный сифилис.

3. Основные клинические проявления гонореи, трихомониаза, хламидиоза, остроконечной кондиломы, простого герпеса.

4. СПИД. Возбудитель, пути передачи, основные симптомы.

5. Организация борьбы с венерическими болезнями, СПИДом. Первичная, вторичная и третичная профилактика.

6. Аборт как фактор разрушения телесного, душевного и духовного здоровья женщины.

Тема «ЗОЖ - основа формирования, сохранения и восстановления индивидуального здоровья»

Вопросы

1. Определение понятия «образ жизни». Воздействие образа жизни, ее уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека.
2. Понятие «здоровый образ жизни». основополагающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ.
3. Роль здорового образа жизни человека в воспроизводстве, формировании, сохранении, потреблении, восстановлении здоровья.
4. Значение ЗОЖ в предупреждении инфекционных, паразитарных, неэпидемических заболеваний, психических расстройств, отравлений, травм, употреблении алкоголя, наркотиков, курении табака, токсикомании.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛЫ ПЕДАГОГИКИ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Основы здоровьесберегающих технологий»

Направление подготовки – 44.03.05 «Педагогическое образование»

(с двумя профилями подготовки)

профиль «Биология и Химия»

Форма подготовки очная

Уссурийск

2015

Паспорт ФОС

В результате изучения дисциплины «Основы здоровьесберегающих технологий» у студентов формируются следующие компетенции

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-7 Способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Знает	Формы организации сотрудничества обучающихся, знает как поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности при изучении химии и биологии в общеобразовательной школе
	Умеет	организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности при изучении химии и биологии в общеобразовательной школе
	Владеет	Методами поддерживать активность, инициативность и самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности при изучении химии и биологии в общеобразовательной школе

КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п / п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	I семестр Общие понятия и классификации	ПК-7	Знает как поддерживать активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности при изучении химии и биологии в общеобразовательной	УО-1 собеседование	УО-1 Зачет Вопросы к зачету (1-7)

			школе		
			Умеет организовывать сотрудничество обучающихся, объяснить цель и задачи здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе	ПР-6 Отчет по лабораторным работам	Вопросы к зачету (8-12)
			владеет теоретическими знаниями и практическими навыками организации сотрудничества обучающихся для объяснения цели и задач здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе	ПР-1 Тест	УО-1 Вопросы к зачету (13-15)
2	II семестр ЗОЖ – основа здоровья	ПК-7	знает методы активизации и стимулирования самостоятельности обучающихся при изучении темы «Современное учение о здоровом образе жизни» в общеобразовательной школе	ПР-6 Отчет по лабораторным работам	УО-1 Вопросы к зачету (1-4)
			умеет организовывать сотрудничество обучающихся и нести в коллектив ЗОЖ в общеобразовательной школе	ПР-6 Отчет по лабораторным работам	Вопросы к зачету (5-7)
			владеет методами активизации и стимулирования самостоятельности	УО - 3 Доклад, сообщение	Вопросы к зачету (8-11)

			обучающихся при изучении темы «ЗОЖ» на уроках биологии в общеобразовательной школе		
3	III семестр Болезни цивилизации и их профилактика	ПК-7	знает методы активизации и стимулирования самостоятельности обучающихся при изучении теоретических основ профилактики болезней цивилизации на уроках биологии в общеобразовательной школе	Подготовка реферата	УО-1 экзамен Вопросы к экзамену (1-7)
			умеет организовывать сотрудничество обучающихся для изучения теоретических основ профилактики болезней цивилизации на уроках биологии в общеобразовательной школе	ПР-6 Отчет по лабораторным работам	Вопросы к экзамену (8 - 14)
			владеет методами активизации и стимулирования самостоятельности обучающихся при изучении теоретических основ профилактики болезней цивилизации на уроках биологии в общеобразовательной школе	УО - 3 Доклад, сообщение	Вопросы к экзамену (15 - 21)

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ПК-7 Способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Знает (пороговый уровень)	Как организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность, инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать творческие способности на уроках биологии и химии в общеобразовательной школе	Знание, как организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность, инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать творческие способности на уроках биологии и химии в общеобразовательной школе	- знание современного учения о здоровом образе жизни и умение организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность, инициативность, самостоятельность обучающихся общеобразовательной школы для ведения здорового образа жизни
	умеет (продвинутый уровень)	организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность, инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать творческие способности на уроках биологии и химии в общеобразовательной школе	Умение организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность, инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать творческие способности на уроках биологии и химии в общеобразовательной школе	- умение самому поддерживать здоровый образ жизни и нести в коллектив общеобразовательной школы знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

	владеет (высокий уровень)	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность, инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать творческие способности на уроках биологии и химии в общеобразовательной школе	владение способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность, инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать творческие способности на уроках биологии и химии в общеобразовательной школе	- владение теоретическими знаниями и практическими навыками ЗОЖ; - умение нести в коллектив общеобразовательной школы эти знания; - способность поддерживать активность, инициативность, самостоятельность обучающихся общеобразовательной школы для выработки потребности вести ЗОЖ
--	---------------------------	---	--	--

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Основы здоровьесберегающих технологий» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По дисциплине предусмотрен зачёт в форме устного опроса в первом и втором семестрах и экзамен в третьем семестре в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене по дисциплине «Основы здоровьесберегающих технологий»

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
----------------------------	-------------------------	--

$\geq 86\%$	<i>«зачтено»/ «отлично»</i>	<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.</p>
$\geq 76\%$	<i>«зачтено»/ «хорошо»</i>	<p>Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p>
$\geq 61\%$	<i>«зачтено»/ «удовлетворительно»</i>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.</p>
$\leq 61\%$	<i>«не зачтено»/ «неудовлетворительно»</i>	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету 1 семестр

1. Депопуляционные процесса в России. Состояние здоровья детского и взрослого населения.

2. Учение о здоровье. Современные представления о здоровье.
3. Определение индивидуального здоровья. Уровни индивидуального здоровья (телесный, душевный, духовный), их взаимообусловленность и взаимосвязанность
4. Характеристики телесного здоровья: соматические, физические, репродуктивные.
5. Характеристики душевного здоровья: психические, психологические: личностные, социальные.
6. Характеристики духовного здоровья.
7. Роль общечеловеческой культуры в формированию ценностного отношения к собственному здоровью.
8. Традиционные представления о культуре здоровья личности.
9. Культура здоровья в мировоззренческом аспекте.
10. Компоненты культуры здоровья личности. Коммуникативная, нормативная, восстанавливающая, трансляционная, преобразующая функции культуры здоровья.
11. Жилище – экологическая ниша человека.
12. Нормирование жилой среды.
13. Экологические факторы безопасности жизнедеятельности и здоровья человека.
14. Физические факторы, воздействующие на организм человека (электромагнитное излучение, УФ- излучение, радиоволны, микроволновое и рентгеновское излучение).
15. Барьерные системы организма, характеристика барьеров.

Вопросы к зачету 2 семестр

1. Питание как материальная основа жизнедеятельности организма человека.

2. Потребность и нормирование белков, жиров и углеводов. Физиологическое значение и потребность в витаминах, минеральных элементах, биомикроэлементах

3. Понятие о рациональном питании. Основные элементы рационального питания. Сбалансированное питание

4. Обеспечение разнообразия, качественной полноценности и количественной достаточности питания. Принципы рационального режима питания

5. Роль питания в возникновении патологических состояний. Заболевания, передающиеся человеку через продукты питания. Пути и способы их профилактики.

6. Особенности питания молодежи: плюсы и минусы. Приоритетные направления улучшения качества продуктов питания.

7. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных диет питания.

8. Проблемы пищевых ресурсов и экологической безопасности продуктов питания.

9. Основные составляющие пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы), структура и химический состав.

10. Двигательная активность как незаменимый фактор жизнедеятельности.

11. Представление о гипокинезии, гиподинамии; распространенность.

Вопросы к экзамену 3 семестр

1. Определение понятия «образ жизни». Воздействие образа жизни, ее уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека.

2. Понятие «здоровый образ жизни». основополагающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ.

3. Биологическое, физиологическое и психологическое действие алкоголя на человека.

4. Роль эндогенного алкоголя в физиологическом функционировании организма.

5. Влияние небольших доз алкоголя на функционирования ведущих систем человеческого организма.

6. Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе. Признаки алкоголизма. Алкогольная деградация.

7. Физиологические, психологические, социальные последствия пивного алкоголизма.

8. Психолого-педагогические аспекты профилактики употребления алкоголя, пьянства и алкоголизма.

9. Табакокурение – социальное бедствие XX века.

10. Курение – концентрированная форма загрязнения окружающей среды.

11. Влияние активного курения табака на организм взрослого человека, ребенка и подростка.

12. Государственные и психолого-педагогические методы профилактики табакокурения.

13. Определение понятия «психоактивные вещества» (ПАВ). Критерии отнесения ПАВ к наркотическим веществам: медицинский, социальный, юридический.

14. Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.

15. Принципы и методы валеологической, психологической и социальной профилактики наркомании и токсикомании.

16. Понятие «венерические болезни». Причины массового распространения венерических заболеваний. Последствия для здоровья, влияние на производство потомства, передача инфекции детям. Группы риска среди населения.

17. Спид: возбудитель, пути передачи, основные симптомы.

18. Организация борьбы с венерическими болезнями, СПИДом. Первичная, вторичная и третичная профилактика.

19. Аборт как фактор разрушения телесного, душевного и духовного здоровья женщины.

20. Закаливание как средство повышения функциональных резервов организма.

21. Здоровый образ жизни – основа долголетия.

Образец экзаменационного билета

1. Понятие «здоровый образ жизни»: основополагающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ.

2. Закаливание как средство повышения функциональных резервов организма.

3. Понятие о рациональном питании: основные элементы рационального питания, сбалансированное питание.

Принцип составления экзаменационного билета

- экзаменационный билет состоит из трех вопросов;
- первый вопрос – знание основополагающих вопросов и понятий раздела «здоровый образ жизни» (ЗОЖ);
- второй вопрос – умение поддерживать и нести в коллектив ЗОЖ;
- третий вопрос – владение навыками использования теоретических основ здоровьесберегающих технологий для выполнения профессиональных задач.

Оценочные средства для текущей аттестации

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	Устный опрос		

1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам
2	Доклад, сообщение презентация	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, презентаций, сообщений

Письменные работы

1	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Письменные задания	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой ответ, изложенный в письменном виде на поставленный теоретический или практический вопрос	Варианты письменных заданий
3	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
4	Лабораторная работа	Средство для закрепления и практического освоения материала по определенному разделу.	Комплект лабораторных заданий в УМКД

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Основы здоровьесберегающих технологий» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Основы здоровьесберегающих технологий» проводится в форме контрольных мероприятий: лабораторные работы, защита реферата, выполнение письменных контрольных заданий текущего контроля, выступление с докладом в сопровождении презентации на занятии, тесты текущего контроля перед зачетом и экзаменом.

Оценивание фактических результатов обучения студентов осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Критерии оценки доклада, реферата, сообщения, в том числе выполненных в форме презентаций:

100-86 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графическая работа оформлена правильно.

85-76 - баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки оформления работы.

75-61 балл - студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные

источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании рассматриваемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценки (письменный ответ)

100-86 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

85-76 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

75-61 - балл - фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

60-50 баллов - незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

Критерии оценки (устный ответ)

100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

75-61 - балл - оценивается ответ, свидетельствующий в основном знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-50 баллов - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений,

процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Темы докладов и сообщений 1 семестр:

1. Ионизирующие и неионизирующие электромагнитные излучения, характеристика их воздействия на организм человека.
2. Биологическое действие магнитных полей. Магнитотерапия.
3. Электрический ток и его воздействие на организм человека.
4. Барометрическое давление, влияние его понижения и повышения на организм.
5. Ультразвук и инфразвук, их физиологический эффект.
6. Повышенная и пониженная температуры и адаптация организма к ним.
7. Депопуляционные процессы в России. Состояние здоровья детского и взрослого населения.
8. Показатели рождаемости, средней продолжительности жизни, возрастной смертности, естественного прироста населения.
9. Структура причин смертности. Продолжительность жизни мужчин и женщин.

Темы докладов и сообщений 2 семестр:

1. Проблема истощения пищевых ресурсов.
2. Лекарственные вещества в пище: гормоны, поступление, влияние на здоровье человека.
3. Токсичные вещества в пище: классификация, характеристика.
4. Лекарственные вещества в пище: антибиотики, поступление, влияние на здоровье.
5. Экологическая безопасность продуктов питания.

6. Генетически модифицированные продукты питания.
7. Влияние пестицидов, средств защиты растений, на экологическую безопасность продуктов питания.

Темы докладов и сообщений 3 семестр:

1. Адекватная физическая нагрузка и её влияние на физическое, психическое и сексуальное здоровье.
2. Гиподинамия как хронический дефицит двигательной активности.
3. Гипокинезия и ее проявления.
4. Формирование и развитие физического здоровья.
5. Основные принципы формирования психического здоровья.
6. Природные и синтетические психоактивных веществ: химический состав и свойства.
7. Сигаретный дым: химический состав, влияние на организм.

Темы рефератов:

1. Качество среды и здоровье населения Приморского края (региональные проблемы экологии человека).
2. Влияние социально-экологических факторов на здоровье человека.
3. Актуальные проблемы современных городов: проблемы «чистой воды» на урбанизированных территориях и влияние этой проблемы на здоровье городских жителей.
4. Актуальные проблемы современных городов: загрязнение воздуха, фотохимический смог и влияние качества воздуха на здоровье человека.
5. Природные ресурсы Земли как лимитирующий фактор выживания человека.
6. Физический труд как потребность человека.
7. Физиологические резервы организма.
8. Адекватная физическая нагрузка и её влияние на физическое, психическое и сексуальное здоровье.
9. Основные принципы формирования здоровья.

10. Современные аспекты потребления психоактивных веществ (ПАВ).
11. Профилактика потребления психоактивных веществ.
12. Современные аспекты курения: формы курения.
13. Курительные смеси, современное состояние вопроса

Тесты текущей аттестации

1. Значение питания в жизни человека:

- а) основа полноценного развития и функционирования всех органов и систем;
- б) важнейший компонент здорового образа жизни;
- в) обеспечивает организм энергией, необходимой для жизнедеятельности;
- г) все ответы верны.

2. Какой должна быть калорийность суточного пищевого рациона?

- а) должна соответствовать энергетическим затратам организма;
- б) должна быть в 2 раза ниже энергетических затрат организма;
- в) должна быть в 1,5 раза выше энергетических затрат организма;
- г) нет верных ответов.

3. Недостаток йода является причиной

- а) снижения иммунитета;
- б) ухудшения умственных способностей;
- в) дисбактериоза;
- г) авитаминоза.

4. Сколько раз в день нужно принимать пищу в оптимальном варианте?

- а) 5-6 раз
- б) 3-4 раза
- в) 1-2 раза
- г) более 6 раз

5. Недостаток какого витамина может служить причиной кровоточивости десен, кровоизлияний, болей суставов, анемии?

- а) А;
- б) В;
- в) С;
- г) D.

6. С недостатком каких веществ может быть связано ухудшение зрения?

- а) белков;
- б) жиров;
- в) углеводов;
- г) витамина А.

7. К каким препаратам относятся настойка женьшеня, настойка аралии, настойка лимонника:

- а) адаптогены;
- б) препараты растительного происхождения;
- в) препараты, нормализующие сон;
- г) препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы.

8. Какие продукты содержат больше балластных веществ?

- а) растительные продукты;
- б) молочные продукты;
- в) мясные продукты;
- г) все ответы верны.

9. Основным источником кальция являются:

- а) рис;
- б) мясо и мясные изделия;
- в) рыба;
- г) молочные продукты.

10. При недостатке белка наблюдается:

- а) понижение уровня сахара в крови;
- б) ухудшение работы пищеварительной системы;
- в) усиленное образование жира;
- г) развитие анемии.

11. Употребление овощей и фруктов:

- а) усиливает перистальтику кишечника;
- б) является источником минеральных солей;
- в) выводят избыток глюкозы;
- г) приводят к ожирению.

12. Как избыток жиров животного происхождения влияет на состояние организма?

- а) приводит к нарушению усвоения белка;
- б) увеличивает нагрузку на почки;
- в) развивается атеросклероз;
- г) снижается сопротивляемость к инфекциям.

13. Употребление мяса и мясных изделий способствует:

- а) росту мышечной ткани;
- б) ожирению;
- в) улучшению обмена веществ;
- г) укреплению костной ткани.

14. К принципам современного питания относят:

- а) включение в рацион продуктов, содержащих высокий процент жирности;
- б) включение в рацион разнообразных продуктов питания;
- в) включение биологически активных добавок;
- г) включение в рацион консервированных продуктов.

15. Полноценными белками являются:

- а) белки животного происхождения;
- б) белки растительного происхождения;
- в) белки грибов;
- г) все ответы верны

16. Лучше всего усваивается белок:

- а) гречневой крупы
- б) мяса
- в) хлеба
- г) грибов

17. При недостатке жира в организме:

- а) наблюдается появление в моче белков, эритроцитов;
- б) наблюдаются потоотделение и мочевыделение, потеря солей и витаминов;
- в) наблюдаются поражения кожи и волос;
- г) наблюдается повышение содержания холестерина и инсулина в крови.

18. При недостатке и резком снижении глюкозы в крови:

- а) наблюдается уменьшение объема циркулирующей крови;
- б) возникает чувство голода, снижаются умственная и физическая работоспособности;
- в) наблюдаются нарушения, способствующие развитию атеросклероза;
- г) наблюдается усиление потоотделения и мочевыделения.

19. Суточная норма потребления жиров:

- а) 1 г на 1 кг массы
- б) 2 г на 1 кг массы
- в) 0,1 г на 1 кг массы
- г) 10 г на 1 кг массы

20. Необходимо потреблять растительного масла в сутки:

- а) 20 - 25 г
- б) 10 - 15 г
- в) 50 - 70 г
- г) до 100 г

21. Содержание сахара в суточном рационе не должно превышать:

- а) 20г
- б) 100г
- в) 200г
- г) 2г

22. Суточная норма витамина С составляет:

- а) 70 - 100 мг
- б) 5 - 10 мг
- в) 2 - 3 г
- г) 10 - 15 г

Контрольные задания текущего контроля

Вариант №1

1. Здоровье человека – сложная неравновесная, биологическая, психологическая, социально-культурная и природно-космическая система открытого типа. Идеи синергетики при определении сущности индивидуального здоровья.

2. Роль общечеловеческой культуры в формированию ценностного отношения к собственному здоровью.

Вариант №2

1. Традиционные представления о культуре здоровья личности.

2. Культура здоровья в мировоззренческом аспекте.

3. Компоненты культуры здоровья личности: ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-волевой, мотивационно-поведенческий. Коммуникативная, нормативная, восстанавливающая, трансляционная, преобразующая функции культуры здоровья.

Вариант №3

1. Представление о гипокинезии, гиподинамии, распространенность в современном обществе.

2. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климато-географическая.

3. Изменения газообмена, тканевого дыхания, биоэнергетики, внешнего дыхания, сердечно-сосудистой, мышечной, костной, нервной и других систем при гипокинезии.

Вариант №4

1. Питание как материальная основа жизнедеятельности организма человека, его психического и физического здоровья. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи.

2. Обмен веществ и энергии. Энергетический баланс, нерегулируемые и регулируемые траты энергии. Рекомендуемые величины физиологической потребности в энергии и пищевых веществах.

3. Потребность и нормирование белков, жиров и углеводов.

Вариант №5

1. Физиологическое значение и потребность в витаминах, минеральных элементах, биомикроэлементах.

2. Балластные вещества, вторичные нутриенты, экзогормоны.

3. Роль хлорида натрия в организме, баланс и нормы потребления. Значение жидкости, водный обмен, суточная потребность организма в воде.

Вариант №6

1. Роль питания в возникновении патологических состояний. Заболевания, передающиеся человеку через продукты питания. Пути и способы их профилактики.

2. Особенности питания молодежи: плюсы и минусы. Приоритетные направления улучшения качества продуктов питания.

3. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных диет питания.