

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГУ)
Отделение физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый образ жизни

Кафедра Спортивных дисциплин

Образовательная программа
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Уровень высшего образования
бакалавр

Форма обучения
очная

Статус дисциплины:

Вариативная по выбору

Махачкала 2015

Рабочая программа дисциплины «Здоровый образ жизни» составлена в 2015 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура уровень бакалавриата. от «07» 082014г. №935.

Разработчик: профессор кафедры спортивных дисциплин Загидов М.З.



Рабочая программа дисциплины одобрена:

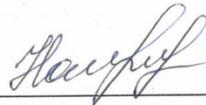
на заседании кафедры от «28» октября 2015г., протокол № 3

Зав. кафедрой к.п.н профессор Рустамов А.Ш.



на заседании Методической комиссии отделения физической культуры и спорта от «29» октября 2015 г., протокол №2.

Председатель доцент Новикова Н.Б.



Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

« ____ » _____ 20 ____ г. 

(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Здоровый образ жизни» входит в вариативную часть по выбору образовательной программы бакалавриата по направлению **49.03.01 физическая культура**.

Дисциплина реализуется на отделении Физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с здоровым образом жизни основанными на принципах нравственности, рационально организованными, активными, трудовыми, закаливающими и, в то же время, защищающими от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных **ОПК-1,8** профессиональных – **ПК-5,6,19**. Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение контроля в форме экзамена.

Объем дисциплины 2 зачетных единиц, в том числе в 74 академических часах по видам учебных занятий

Семес тр	Учебные занятия						СРС, в том числе экза мен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирова нный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Всег о	из них						
		Лекц ии	Лаборатор ные занятия	Практич еские занятия	КСР	консульт ации		
2	74	18		16	2		36	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Данный курс является вариативным по выбору в структуре подготовки бакалавра физической культуры и спорта.

Целями освоения дисциплины (модуля), являются: - создание личностно развивающейся образовательной среды, формирующей систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции студентов, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина Здоровый образ жизни входит в вариативную часть образовательной программы бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Для изучения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Дисциплина логически связана с такими курсами как безопасность жизнедеятельности, лечебная физическая культура, анатомия и биохимия человека.. Совместно с данными дисциплинами лечебная физическая культура формирует ряд профессиональных компетенций. Входным контролем для освоения являются знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе, затем по мере освоения разделов курса необходимы знания анатомии и физиологии.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения) .

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОПК-1	способностью определять анатомию –морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека	Знать: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические

	с учетом пола и возраста	<p>структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p> <p>Уметь: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p>Владеть: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>
ОПК-8	способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	<p>Знать: технику выполнения физических упражнений.</p> <p>Уметь: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.</p> <p>Владеть: методиками оценки функционального состояния обучающихся.</p>
ПК-5	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	<p>Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</p> <p>Владеть: методами оценки физических способностей</p>

		и функционального состояния обучающихся.
ПК-6	способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	<p>Знать: основы ЗОЖ и гигиены физической культуры и спорта;</p> <p>Уметь: осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;</p> <p>Владеть: навыками здорового образа жизни.</p>
ПК-19	способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<p>Знать: возможность применения адекватных методов измерения и способов оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Уметь: реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.</p> <p>Владеть: полученными знаниями при изучении дальнейших дисциплин: физиология человека, общая и частная патология, безопасность жизнедеятельности, научно-методическая деятельность, биомеханика двигательной активности</p>

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторны е занятия	Контроль самост. раб.		
<i>Модуль 1</i>									
1.	<i>Понятие «здоровье», его содержание и критерии</i>	2	1-2	2				2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2.	<i>Образ жизни студентов и его влияние на здоровье</i>	2	3-4	2				4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3.	<i>Здоровый образ жизни студента</i>	2	5-6		2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4.	<i>Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельно сти</i>	2	7-8	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
5	<i>Содержательны е характеристики</i>	2	10	2	2			4	Решение задач, сформулированных

	<i>составляющих здорового образа жизни студентов</i>								преподавателем. Устный опрос
6	<i>Режим труда и отдыха</i>	2	11	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Итого за модуль:			1 0	8			18	
Модуль2.									
1	<i>Организация сна</i>	2	1 2	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2	<i>Организация режима питания</i>	2	1 3	2				2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	<i>Организация режима питания</i>	2	1 4	2				2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4	<i>Культура межличностног о общения</i>	2	1 5		2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
5	<i>Личная гигиена</i>	2	1 6	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
6	<i>Профилактика вредных привычек</i>	2	1 7		2		2	4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос

	Итого за модуль:			8	8		2	1 8	
	ИТОГО:			1 8	16		2	36	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

Тема1. «Понятие «здоровье», его содержание и критерии»

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

- 1) здоровье - это отсутствие болезней;
- 2) «здоровье» и «норма» -- понятия, тождественные;
- 3) здоровье как единство «морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических, констант.

Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы.

Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье-- нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Какие содержательные характеристики используются при рассмотрении здоровья? Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека.

Тема2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует

свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентации, обобщенных социальных установок.

Тема 3. Здоровый образ жизни студента

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство; и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закалывающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм

жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой - домашним делам, третий - занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно меняющимся, многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой--они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Тема4. «Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности»

Изучение ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения. Вторая группа «преимущественных ценностей» - хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение - знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и

функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др.

Тема5. «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни студентов»

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

режим труда и отдыха;

организацию сна;

режим питания;

организацию двигательной активности;

выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;

профилактику вредных привычек;

культуру межличностного общения;

психофизическую регуляцию организма;

культуру сексуального поведения.

Тема6. «Режим труда и отдыха»

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы нашей адаптации исчерпываются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается, взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей,

подготавливая организм к легкому; и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение

Тема7. «Организация сна»

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5--8 ч. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше сон при открытой форточке.

Мало спящим людям для хорошего самочувствия и высокой работоспособности достаточно 5--6 ч сна. Это, как правило, люди энергичные, активно преодолевающие трудности, не задерживающие чрезмерно внимание на неприятных переживаниях. Много спящие люди нуждаются в 9 ч сна и даже более. Это преимущественно люди с повышенной эмоциональной чувствительностью.

Наиболее распространенное расстройство сна, когда человек мало и плохо спит, называют бессонницей. Иногда не дают заснуть дела: переволновался или растревожился человек. Такую бессонницу называют ситуативной. Обычно она проходит вместе с исчезновением причин беспокойства или конфликта. Случается, что кризисная ситуация проходит, но оставляет вредную привычку «слишком сильно стремиться заснуть». Она может вызвать обратную реакцию -- развитие стойкой бессонницы от боязни бессонницы. Причиной стойкого расстройства сна могут стать успокаивающие и снотворные средства, если их долго принимать. Снотворные лекарства выключают механизм сна, ломают и перекраивают его фазы.

Тема8.«Организация режима питания».

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы

рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание - это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами -- белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Тема9. Организация двигательной активности.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов -- систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энерготратам 1:1; во внеучебное время соответственно 1:8 и 1:2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаково указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов. В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача -- определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

Тема10 «Культура межличностного общения»

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, -- ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и

интеллектуального развития личности. В настоящее время социально-психологическая ситуация существенно обострила проблему эмоционального общения людей. В развивающемся и дифференцирующемся обществе возрастают требования, которые люди сознательно или неосознанно предъявляют к реальным и возможным партнерам по общению. А удовлетворить их тем труднее, чем меньше развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса.

Развитие коммуникативной культуры предполагает, прежде всего, развитие перцептивных способностей и умений правильно воспринимать окружающих людей. Исходя из этого, применять адекватный стиль и тон общения. Ведь одни и те же жесты, слова, вполне уместные, в разговоре с человеком спокойным и доброжелательным, могут вызвать нежелательную реакцию у возбужденного собеседника. Важно также уметь общаться в разных ситуациях -- серьезная беседа предполагает одни требования; непринужденный разговор на отдыхе -- другие; веселая, беседа в гостях на празднике -- третьи; с людьми различного возраста и разной меры близости (родители, знакомые, приятели, друзья) -- четвертые. Важно умение сотрудничать в различных видах деятельности. Развитие коммуникативной культуры опирается на развитие ряда психических свойств, речи, особенностей мышления, специфические социальные установки и коммуникативные умения. Это в первую очередь, потребность в глубоком эмоциональном и содержательном общении, которое в норме присуще каждому, но мера его развитости неодинакова в связи с половыми, социокультурными, возрастными особенностями человека. Эту потребность можно удовлетворить иногда, когда личность обладает эмпатией -- способностью эмоционально отзываться на переживания других людей, проникать в их внутренний мир, понимать их переживания, мысли, чувства-- сопереживать и сочувствовать им. Важно развивать рефлексивность, т.е. готовность к самоанализу и навыкам его; она является предпосылкой способности к саморегуляции. Культура общения опирается на такие особенности мышления, как открытость (т.е. умение видеть ряд решений одной и той же задачи), гибкость, нестандартность плана действий. Своеобразие владения речью предполагает наличие большого запаса слов, образность и правильность речи, точное восприятие устного слова и точную передачу идей партнеров своими словами; умение выделять из услышанного существо дела; корректную постановку вопросов; краткость и точность формулировок ответов на вопросы партнеров, логичность построения и изложения высказывания.

Тема 11. «Личная гигиена»

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4--5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов, особенно D и B. Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока, свежих овощей. Во время еды нужно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, поскольку эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро. Не реже 2 раза в год необходимо посещать врача стоматолога для профилактического осмотра зубов. Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и др. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований; ее необходимо регулярно стирать. Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта

Тема 12. «Профилактика вредных привычек»

У пьющих мужчин в 2,5 раза выше заболеваемость психическими расстройствами, болезнями печени, органов дыхания; у женщин часто рождаются дети с врожденными аномалиями. Алкоголь -- это вещество наркотического

действия; он обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями. Сразу, после приема алкоголя наступает выраженная фаза возбуждения (эйфория) - люди становятся веселыми, общительными, разговорчивыми, смелыми (нарушаются тормозные процессы в ЦНС); возбуждаются половые эмоции, но заглушается чувство стыда, появляется неразборчивость в связях (большинство заражений венерическими болезнями происходит в состоянии опьянения). Под действием алкоголя возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей. На самом деле объективно снижается умственная работоспособность (быстрота и точность мышления, ухудшается внимание, допускаются много ошибок). Ухудшается и физическая работоспособность, значительно снижается точность, координацией быстрота движений, а также мышечная сила. Вслед за фазой возбуждения неизбежно наступает фаза угнетения.

Продолжительное, и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ. Мышцы сердца изнашиваются, их сокращения становятся вялыми, полости сердца растягиваются; на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность. Также повышается проницаемость кровеносных сосудов снижается их эластичность, повышается свертываемость крови, что может стать причиной возникновения инфаркта миокарда.

Страдают также органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10% случаев завершается появлением ракового заболевания. Незначительно уступает печени по частоте поражения поджелудочная железа. Нарушается функция дыхательной системы, что проявляется в потере эластичности легочной ткани и возникновении эмфиземы легких. Ухудшается выделительная функция почек. Страдает функция половых желез - уменьшается сперматогенез, постепенно наступает половое бессилие. Понижается сопротивляемость организма к воздействию инфекций. Происходит снижение содержания в организме важнейших для жизнедеятельности витаминов В, РР, С, А, Е.

Выделяются три группы факторов, способствующих употреблению алкоголя. К социально-психологическому относится комплекс обычаев, традиций, «социальный опыт» употребления спиртного. Под их прикрытием удовлетворяется ряд потребностей индивида, например в общении, принадлежности к определенной

группе, самоутверждении, которые молодой человек не мог реализовать по каким-то причинам другим способом. С этим может быть связано и «бегство» от реальной жизни, неуспех в учебе, работе. Для алкогольной группы характерно поверхностное завязывание контактов, гарантированная степень взаимоуважения, совместное проведение свободного времени в ответ на принятие новым ее членом внутригрупповых обычаев. Как правило, это предполагает повышение интенсивности потребления алкоголя ее новым членом. В группе культивируются собственные ценности, вплоть до своеобразного «алкогольного кодекса чести». При этом дискредитируется трезвый образ жизни. Индивидуально-психологические факторы связаны с психотропным эффектом алкоголя. На первую фазу опьянения легче проецируются психологические ожидания, связанные с возбуждением, эйфорией; на вторую - с расслаблением и успокоением. Прием спиртного становится своеобразным суррогатом психической саморегуляции, цена которой чрезвычайно высока из-за неблагоприятных последствий

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

<i>Компетенция</i>	<i>Знания, умения, навыки</i>	<i>Процедура освоения</i>
ОПК-1	<p>Знать: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p> <p>Уметь: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>

	<p>нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p>Владеть: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>	
ОПК-8	<p>Знать: технику выполнения физических упражнений.</p> <p>Уметь: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.</p> <p>Владеть: методиками оценки функционального состояния обучающихся.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ПК-5	<p>Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>

	<p>уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</p> <p>Владеть: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.</p>	
ПК-6	<p>Знать: основы ЗОЖ и гигиены физической культуры и спорта;</p> <p>Уметь: осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;</p> <p>Владеть: навыками здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ПК-19	<p>Знать: возможность применения адекватных методов измерения и способов оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Уметь: реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.</p> <p>Владеть: полученными знаниями при изучении дальнейших дисциплин:</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>

	физиология человека, общая и частная патология, безопасность жизнедеятельности, научно-методическая деятельность, биомеханика двигательной активности	
--	---	--

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

ОПК-1

Схема оценки уровня формирования компетенции *«Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.»* (приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	знать: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом	Имеет неполное представление о знаниях анатомии тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровня структурной организации, строения, топографии и функции органов и функциональных систем); основ анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренние силы; специфику влияния на анатомические структуры тела	Демонстрирует знание содержания анатомии тела человека и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела	Владеет полной системой знаний анатомии тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровня структурной организации, строение, топографии и функции органов и функциональных систем); основ анализа положений и движений тела с позиции влияния на

		<p>систематических занятий физической культурой и спортом но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации .</p>	<p>систематических занятий физической культурой и спортом но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.</p>	<p>него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p>
	<p>уметь: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные</p>	<p>Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с четким обоснованием сведений об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития;</p>	<p>Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с умением четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения,</p>	<p>Владеет полной системой знаний четко и обосновано сформулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа</p>

	<p>функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p>	<p>предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия но не может обосновать их соответствие целям деятельности .</p>	<p>оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p>	<p>телосложения , оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p>
	<p>владеть: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>	<p>Владеет отдельными навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии</p>	<p>Владеет системой: навыков работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами.</p>	<p>Владеет всеми известными навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопам.</p>

		решений.		
--	--	----------	--	--

ОПК-8

Схема оценки уровня формирования *компетенции «способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта»* (приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: основные положения теории и методики базовых видов спорта.	Имеет неполное представление о основных положениях теории и методики базовых видов спорта, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание основных положений теории и методики базовых видов спорта, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях	Владеет полной системой знаний: правил соревнований, теории, методики и практики по базовым видам спорта, психологии спортсменов.
	Уметь: организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с прохождением соревнований, но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с прохождением соревнований.	Владеет полной системой знаний прохождения соревнований.
	Владеть: методиками судейства.	Владеет отдельными навыками организатора и судьи но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая	Владеет системой: навыков организатора и судьи соревнований.	Владеет всеми известными навыками организатора и судьи соревнований.

		конкретные условия и возможности при принятии решений.		
--	--	--	--	--

ПК-5

Схема оценки уровня формирования компетенции *«способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей»*

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.	Имеет неполное знание анатомического строения и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание строения и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях	Владеет полной системой знаний: строения и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды
	Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.	Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с определением функционального	Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с определением функционально	Владеет полной системой знаний умения определять функциональное состояние, физического развития и

		состояния, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. , но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	го состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.	уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.
	Владеть : методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.	Владеет отдельными навыками и методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	Владеет системой: метод ов оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся	Владеет всеми известными методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся

ПК-19 Схема оценки уровня формирования компетенции: *«Способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психологического состояния».*

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
пороговый	Знать технологию управления массой тела, рациональное питание спортсмена и психологическое	Демонстрирует неполные знания технологии управления массой тела, рациональное	Демонстрирует знание технологии управления массой тела, рационального	Владеет полной системой технологии управления массой тела, рационального

	состояние его.	питания спортсмена и психологического состояния его ,но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации..	питания спортсмена и психологическое состояние его.	питания спортсмена и психологическое состояние его.
	Уметь: реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастными особенностями занимающихся с установкой на восстановление.	Пытается продемонстрировать программу оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастными особенностями занимающихся с установкой на восстановление, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации..	Демонстрирует знание содержания умения: реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные психологические и возрастными особенностями занимающихся с установкой на восстановление. владения психологических и возрастных особенностей занимающихся с установкой на восстановление.	Владеет полной системой знаний реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастными особенностями занимающихся с установкой на восстановление.
	Владеть психологическими и возрастными особенностями занимающихся с установкой на восстановление.	Владеет отдельными навыками психологических и возрастных особенностей занимающихся с установкой на восстановление.	Владеет системой: навыков психологических и возрастных особенностей занимающихся с установкой на восстановление	Владеет всеми известными навыками психологических и возрастных особенностей занимающихся с установкой на восстановление.

ПК-6 Схема оценки уровня формирования компетенции: «способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
порогов	Знать: основы ЗОЖ и гигиены физической культуры и спорта;	Демонстрирует неполные знания основы ЗОЖ и гигиены физической культуры и спорта, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации..	Демонстрирует знание основ ЗОЖ и гигиены физической культуры и спорта;	Владеет полной системой основ ЗОЖ и гигиены физической культуры и спорта;
	Уметь: осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;	Пытается продемонстрировать программу осуществления пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации..	Демонстрирует знания содержания умения осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;	Владеет полной системой знаний осуществления пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни;
	Владеть: навыками здорового образа жизни.	Владеет отдельными навыками здорового образа жизни.	Владеет системой: навыков здорового образа жизни.	Владеет всеми известными навыками здорового образа жизни.

7.3. Типовые контрольные задания

Вопросы к зачету

1. Общие и специфические функции физической культуры. Разновидности (формы) физической культуры.
2. Система физического воспитания в РФ и ее слагаемые.
3. Основы регулирования массы тела.
4. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий детей

раннего и дошкольного возраста.

5. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий высшего специального образования.

6. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.

7. Физическая культура как активное средство в борьбе с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками.

8. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры,

9. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.

10. Тренажеры в оздоровительной физической культуре.

11. Основы методики занятий (по выбору студента):

а) оздоровительной ходьбой;

б) оздоровительным бегом;

в) оздоровительным плаванием;

г) оздоровительной ходьбой на лыжах; д) оздоровительной ездой на велосипеде.

12. Методические аспекты занятий (по выбору студента):

а) калланетикой; б) шейпингом; в) велоаэробикой; г) степ-аэробикой; д) стретчингом.

13. Особенности методики занятий аквааэробикой.

14. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием (по выбору студента).

15. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.

16. Особенности питания при различных видах двигательной активности.

17. Методика составления личной программы оздоровления.

18. Средства физического воспитания в профилактике заболеваний.

19. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья студента.

20. Особенности занятий лечебной физической культурой при раз-

личных заболеваниях (на основе вашего заболевания). Контрольные вопросы

7.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

1. Ананьев, В.А. Этюды валеологии [Текст] / В.А. Ананьев [и др.] ; под общ.ред. Д.Н. Давиденко. – СПб. : СПбГТУ, БПА, 2001. – 211 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология [Текст] : / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с. – (Серия «Гиппократ»).
3. Библия [Текст] : книги священного писания Ветхого и Нового Завета: канонические. – М. : Российское библейское общество, 2003. – 1234 с.
4. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. [Текст] / И.И. Брехман. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
5. Булаева, Ж. Путь взросления: ориентиры. [Текст] / Ж. Булаева, В. Франчук. – Киев :Фарес, 2005. – 176 с.
6. Белов, В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие [Текст] / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М. : Недра КоммюникейшенсЛтд, 1999. – 664 с.
7. Джампольски, Д.Д. Как обрести внутреннее равновесие и оздоровить свои отношения с окружающими [Текст] : Мини-курс: Разговор с учителем / Д.Д. Джампольски. – М. : Просвещение, 1990. – 48 с.
8. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : учеб.пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. – 384 с.

9. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию [Текст] : учеб. пособие для студ.вузов / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. :Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
10. Котелевская, А.В. Формирование знаний студентов об укреплении здоровья будущей семьи средствами физической культуры [Текст] : учеб.пособие / А.В. Котелевская, О.С. Шнейдер. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2007. – 71 с.
11. Лаптев, А.П. Гигиена [Текст] : учеб.для ин-тов и техн. физ. культ. / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.
12. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
13. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. [Текст] / Л.Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
14. Пахно, И.В. Психология успеха [Текст] : практикум / И.В. Пахно. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2006. – 80 с.
15. Физическая культура студента [Текст] : учеб. / под ред. В.И. Ильинича. – М. :Гардарики, 2001. – 448 с.
16. Хромина, Т.В. Методы регуляции психического состояния [Текст] : учеб.пособие / Т.В. Хромина. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 1999.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «"Айбукс"» <http://ibooks.ru/>
3. ЭБС «Лань» <http://bankbook.ru/>
4. Springer <http://rd.springer.com/>
5. American Physical Society <http://publish.aps.org/>
6. Royal Society of Chemistry <http://pubs.rsc.org/>
7. IOP Publishing Limited <http://www.iop.org>
8. JSTOR <http://plants.jstor.org/>
9. SAGE www.sagepub.com
10. ISPG <http://www.dragonflypubservices.com/ispg-landing>
11. Oxford University Press <http://www.oxfordhandbooks.com/>
12. Cambridge Books online <http://ebooks.cambridge.org>
13. Science Now <http://news.sciencemag.org/sciencenow>
14. Mary Ann Liebert, Inc <http://www.nrcresearchpress.com/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Все вышеизложенные рекомендации были мной практически проверены на протяжении четырех лет при подготовке детей по некоторым разделам данной программы.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Программное обеспечение для лекций:MSPowerPoint(MSPowerPointViewer),AdobeAcrobatReader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс:MSPowerPoint(MSPowerPointViewer),AdobeAcrobatReader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №1 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №2 игровой
г. Махачкала, ул. Дзержинского 21	зал №3 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец	зал борьбы

Спорта ДГУ	
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал бокса
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	тренажерный зал
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	баскетбольная площадка с асфальтным покрытием
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	футбольная площадка с искусственным покрытием