



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

06.02.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	4

Магнитогорск
2023 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

31.01.2023, протокол № 5

Зав. кафедрой  В.В. Ллонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ


06.02.2023 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС  О.В. Светус

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. нед. наук  Р.Р. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков» является формирование системы знаний о здоровом образе жизни и способах формирования его у подрастающего поколения.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Формирование здорового образа жизни у детей и подростков входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе образования

Физиология физического воспитания и спорта

Производственная - летняя педагогическая практика

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-1.1	планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий;
ПК-1.3	осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов
ПК-2	Способен проводить занятия по общей физической подготовке обучающихся
ПК-2.1	выполняет с занимающимися комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке
ПК-2.2	организует занятия по общей физической и специальной подготовке обучающихся;
ПК-2.3	существляет контроль за результатами обучающихся

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 4,7 академических часов;
- аудиторная – 4 академических часов;
- внеаудиторная – 0,7 академических часов;
- самостоятельная работа – 27,4 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 академических часов

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Основы формирования здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков								
1.1 Понятие здоровья, его уровни и показатели. Факторы, формирующие и разрушающие здоровье человека. Группы здоровья.	4	0,3			2	Изучение учебной и научной литературы	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
1.2 Основные показатели здоровья в различные возрастные периоды. Методы оценки уровня здоровья.		0,3			2	Изучить оздоровительную систему П.К. Иванова	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
1.3 Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков.		0,4			2	Изучить оздоровительную систему К. Купера	Опрос, обсуждение. Тестирование.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		1			6			
2. Профилактика неблагоприятных факторов и формирование ЗОЖ у детей и подростков								
2.1 Факторы среды обитания, их значение для здоровья и профилактики эколого-зависимых заболеваний у детей и подростков	4				3	Изучить оздоровительные системы Л.З. Теля и Б.В. Болотова	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.3
2.2 Рациональное питание, как основной фактор формирования здоровья у детей и подростков		0,5			3	Изучить систему оздоровления Г.П. Малахова	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.3

2.3	Оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена детей и подростков	0,5			3	Написание реферата по избранной теме	Проверка индивидуальных заданий	ПК-1.1, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-1.2, ПК-1.3
2.4	Биологические аспекты здоровья: понятие о биоритмах и их влияние на режим дня и здоровье. Способы формирования и коррекции режима дня у детей разных возрастов.	0,5			3	Изучить физкультурно-оздоровительную систему Н.М. Амосова, оздоровительную систему «Йога».	Опрос, обсуждение	ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
2.5	Роль психологического здоровья в формировании гармоничной личности	0,5			3	Роль психологического здоровья в формировании гармоничной личности	Опрос, обсуждение	ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.3
2.6	Формы и методы профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения	0,5			3,4	Формы и методы профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения	Обсуждение	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
2.7	Физическое воспитание детей и подростков. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни	0,5			3	Подготовить доклады о современных физкультурно-оздоровительных системах: аэробика, кроссфит, упражнения с бодибаром, сайкл-тренировка, пилатес, суставная гимнастика, скандинавская ходьба. Подготовка к тестированию.	Опрос, обсуждение. Тестирование.	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		3			21,4			
Итого за семестр		4			27,4		зачёт	
Итого по дисциплине		4			27,4		зачет	

5 Образовательные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используется следующая форма: информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя). Применение информационных технологий в рамках лекционных занятий предполагает презентации с демонстрацией учебных материалов.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491312> (дата обращения: 22.01.2023).

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488807> (дата обращения: 22.01.2023).

б) Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495432> (дата обращения: 22.01.2023).

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492453> (дата обращения: 22.01.2023).

3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448> (дата обращения: 22.01.2023).

4. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494188> (дата обращения: 22.01.2023).

в) Методические указания:

Приложение 3.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным	URL: http://window.edu.ru/
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	https://dlib.eastview.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Оснащение: доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащение: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащение: шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков» предусмотрена внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Она предполагает выполнение тестовых заданий по окончании изучения каждого раздела.

Тест 1

1. Назовите основные характеристики дефиниции «здоровья» всемирной организации здравоохранения:
 - 1) состояние полного физического благополучия;
 - 2) состояние полного психического благополучия;
 - 3) состояние полного социального благополучия;
 - 4) отсутствие болезни;
 - 5) все вышеперечисленные.

2. Во всем мире на первом месте смертность от заболеваний:
 - 1) онкологических;
 - 2) сердечно-сосудистых;
 - 3) травматических;
 - 4) инфекционных.

3. Доля значения образа жизни в формировании здоровья детей и подростков:
 - 1) 49-53%;
 - 2) 10%;
 - 3) 20%.

4. В сохранении здоровья участвуют:
 - 1) сам пациент;
 - 2) семья;
 - 3) медицинский работник;
 - 4) государство.

5. Понятие «гигиеническое воспитание» – это:
 - 1) теория и практика формирования, сохранения и укрепления здоровья индивида;
 - 2) закономерности влияния факторов среды на здоровье людей.

6. Объект гигиенического воспитания – это:
 - 1) внешняя среда;
 - 2) здоровый человек.

7. Факторы, влияющие на здоровье человека:
 - 1) образ жизни;
 - 2) социальные факторы;
 - 3) природные факторы;
 - 4) способ общественного производства;
 - 5) диспансеризация;
 - 6) биологические.

8. Фактор, оказывающий наибольшее влияние на формирование здоровья детей и подростков:

- 1) образ жизни;
- 2) уровень и качество медицинской помощи
- 3) наследственность;
- 4) окружающая среда.

9. Здоровье человека определяется природно-климатическими факторами окружающей среды:

- 1) 50%;
- 2) 20%;
- 3) 10%.

10. Задачи гигиенического воспитания детей и подростков:

- 1) реабилитация;
- 2) формирование здорового образа жизни;
- 3) изменение отношения людей к здоровью;
- 4) изменение поведения в решении проблем со здоровьем;
- 5) информация и пропаганда ЗОЖ.

Тест 2

1. По определению ВОЗ здоровье – это:

- 1) отсутствие болезней;
- 2) нормальное функционирование систем организма;
- 3) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов развития;
- 4) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

2. «Отсутствие органических расстройств и заболеваний, мешающих осуществлению сексуальных и детородных функций» – это:

- 1) репродуктивное здоровье;
- 2) сексуальное здоровье;
- 3) психосексуальное здоровье;
- 4) все вышеперечисленное.

3. К внешнему (экзогенному) условию, препятствующему развитию болезни, относится:

- 1) нерациональное питание;
- 2) неотягощенная наследственность;
- 3) особенности конституции;
- 4) правильная организация режима дня;
- 5) недостаточная двигательная активность.

4. Гигиеническое воспитание родителей должно начинаться:

- 1) с 1-го года жизни ребенка;
- 2) в детском саду;
- 3) задолго до рождения ребенка;
- 4) в школе.

5. Прививать гигиенические навыки детям должны:

- 1) медицинские работники;
- 2) родители;

- 3) педагоги;
- 4) общественность.

6. Методы гигиенического воспитания индивидуального воздействия:

- 1) личная беседа;
- 2) индивидуальный инструктаж;
- 3) телефонная служба;
- 4) лекция.

7. Вклад образа жизни в формирование здоровья человека по данным экспертов составляет:

- 1) 50-52%;
- 2) 20-22%;
- 3) 7-12%;
- 4) 18-20%.

8. К рациональному питанию школьника предъявляют требования:

- 1) применение только растительной пищи;
- 2) соблюдение правил раздельного питания;
- 3) разнообразие продуктов питания.

9. В понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» входят все составляющие, кроме:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) рациональное питание;
- 3) активный отдых;
- 4) оптимальная двигательная активность;
- 5) отсутствие вредных привычек;
- 6) благополучная наследственность.

10. Санология – это:

- 1) наука об общественном здоровье населения;
- 2) наука об индивидуальном здоровье человека.

11. Валеология – это:

- 1) наука об общественном здоровье населения;
- 2) наука об индивидуальном здоровье человека.

12. Валеология связана с науками:

- 1) биология и философия;
- 2) экология и социология;
- 3) медицина и педагогика;
- 4) психология и политология;
- 5) культурология и экономика;
- 6) гигиена и санология;
- 7) все вышеперечисленные.

13. Основателем науки валеология является ученый:

- 1) И. И. Брехман;
- 2) И.М. Сеченов;
- 3) И.П. Павлов.

14. По мнению Гиппократов, здоровье человека зависит от:

- 1) смешанных в правильных пропорциях жидкостей организма;

- 2) смешанных в правильных пропорциях твердых частиц;
- 3) смешанных в правильных пропорциях химических элементов в организме;
- 4) смешанных в правильных пропорциях жидкостей организма и твердых частиц.

15. По мнению каких ученых «здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и способность полноценно адаптироваться к условиям окружающей среды»:

- 1) П.И. Калью;
- 2) В.А. Лищука;
- 3) Ю.П. Лисицына;
- 4) И.М. Воронцова.

Вопросы для проверки внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

1. Характеристика системы П.К. Иванова, ее оздоровительное значение.
2. Характеристика системы К. Купера, ее направленность на повышение уровня физической подготовленности.
3. Характеристика системы Г.П. Малахова, ее оздоровительная направленность.
4. Характеристика системы А.Н. Стрельниковой, ее направленность на совершенствование дыхательной системы.
5. Характеристика физкультурно-оздоровительной системы Н.М. Амосова, ее полезность.
6. Характеристика оздоровительной системы «Йога», направленность ее упражнений.
7. Характеристика оздоровительной системы Телля.
8. Какая роль отводится оздоровительным системам при формировании здорового образа жизни?
9. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий.

Примерный перечень тем рефератов:

1. Овощи на столе – здоровье на 100 лет.
2. Сыроедение.
3. Витамины.
4. Основы правильного питания по Г. Шелтону.
5. Раздельное питание по методу Уильяма Хей.
6. Рациональное питание по Г. С. Шаталовой.
7. О пользе сырых соков (по Уокеру).
8. Чудо голодания (по П. Брэггу).
9. Пост и голодание не одно и то же?
10. Фитотерапия.
11. Мед и медолечение.
12. Абхазские долгожители – феномен или закономерность.
13. Йога и здоровье.
14. Бегайте на здоровье (о пользе бега).
15. Баня по-научному.
16. Водолечение по С. Кнейшпу.
17. Биоритмы человека.
18. Позвоночник – ключ к здоровью.
19. Супердозы витамина С – за и против (по Лайнусу Поллингу).
21. Здоровье на кончиках пальцев (виды массажа).
22. Лицо – зеркало здоровья.
23. Проблемы роста (можно ли подрасти?).

25. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания (по Бутейко).
26. Наши волосы – наше здоровье.
27. Болезни цивилизации (неврозы, гиподинамия, заболевания сердечно-сосудистой системы).
28. Иридология.
29. Диета по «Волкову».

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования		
ПК-1.1	планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние физической нагрузки на организм детей и подростков. 2. Определения «здоровье» и «болезнь». 3. Показатели здоровья: медико-демографические, показатели заболеваемости и распространения болезней (болезненность), инвалидности и физического развития населения. 4. Факторы, обуславливающие здоровье: биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, конституция, темперамент и т. п.); природные (климат, ландшафт, флора, фауна и т. д.); состояние окружающей среды; социально-экономические; уровень развития здравоохранения. 5. Здоровье физическое, душевное (психоэмоциональное) и социальное. 6. ЗОЖ: понятие, компоненты, принципы, сущность, элементы ЗОЖ. 7. Процесс формирования ЗОЖ: задачи, цель, подходы. 8. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 9. Физкультурно-оздоровительная система К. Купера. 10. Негативные тенденции современного школьного образования. 11. Принципы мотивации к организации ЗОЖ. 12. Пропаганда ЗОЖ. 13. Мода на здоровье. 14. Принципы формирования ЗОЖ у подростков. 15. Установка на ЗОЖ: факторы.
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных	<p><i>Примерный перечень практических заданий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить комплекс упражнений оздоровительной направленности и провести занятие с учебной группой. 2. Подготовить и провести спортивный

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	действий и навыков у обучающихся при проведении занятий	праздник.
ПК-1.3	осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов	<i>Комплексные задания:</i> 1. Составить расписание дня для учащихся начальной школы. 2. Составить рацион питания на неделю для учащихся 6 классов. 3. Аргументированно обосновать, как с помощью оздоровительной системы П.К. Иванова повысить иммунитет, избавиться от тяги к курению.
ПК-2: Способен проводить занятия по общей физической подготовке обучающихся		
ПК-2.1	выполняет с занимающимися комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке	<i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i> 1. Режим труда и отдыха. Режим сна. 2. Расписание дня. 3. Закаливание, его физиологическая сущность. Виды закаливания. 4. Здоровое питание. 5. Биоритмы подростка: биологическое значение, функции. 6. Влияние факторов окружающей среды на здоровье детей и подростков. 7. Иммунитет и здоровье. 8. Наркомания – её причины, сущность, последствия и профилактика. 9. Алкоголизм – его причины, влияние алкоголя на различные органы и системы организма. Профилактика. 10. Влияние курения на организм. Курение и дети. 11. Роль педагога в сохранении и укреплении здоровья детей.
ПК-2.2	организует занятия по общей физической и специальной подготовке обучающихся	<i>Практические задания:</i> Организовать занятия с применением современных физкультурно-оздоровительных технологий (аэробика, кроссфит, упражнения с бодибаром, сайкл-тренировка, пилатес, суставная гимнастика, скандинавская ходьба).
ПК-2.3	осуществляет контроль за результатами обучающихся	<i>Практические задания:</i> 1. С помощью полуторамильного теста бега и ходьбы К. Купера определить состояние сердечно-сосудистой системы у занимающихся. 2. Определить физическую работоспособность занимающихся с помощью пробы Руфье. 3. Оценить состояние дыхательной системы с помощью пробы Штанге и пробы Генчи.

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков» проводится в форме зачета. На получение зачета влияет качество выполнения заданий по каждому разделу.

Согласно учебному плану данного направления подготовки аттестация осуществляется посредством зачета на 4 курсе.

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета:

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания.

2. Выполнение заданий.

3. Пройти тестирование.

Критерии оценки:

– на оценку **«зачтено»** – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и применения полученных знаний на практике;

– на оценку **«не зачтено»** – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не посещал практические занятия без уважительной причины.

Методические указания для студентов

Процесс обучения дисциплине «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков» включает в себя:

аудиторную работу

- посещение лекционных занятий, оформление конспектов лекций;
- выполнение тестовых заданий.

самостоятельную работу (внеаудиторную работу)

- проработка конспектов лекций;
- проработка материала, представленного в основной, дополнительной литературе и в перечне методических указаний по проведению учебных занятий;
- подготовка и оформление реферата по дисциплине;
- подготовка к зачету.

Успешное изучение дисциплины осуществляется при выполнении всех перечисленных видов работ.

Самостоятельная работа – это сложное дидактическое образование, отражающее особенности взаимосвязанной деятельности преподавателей и студентов. Для преподавателя самостоятельная работа является методом, и средством обучения, и формой учебного взаимодействия со студентами. По отношению к студенту самостоятельная работа выступает и как метод учения, то есть способ познавательной деятельности и как ее форма.

Целью самостоятельной работы студентов является следующее:

- 1) максимально возможное расширение и углубление знаний по проблемам, рассматриваемым в изучаемом курсе;
- 2) развитие навыков самодиагностики и самоанализа;
- 3) формирование целостного представления о своей личности и индивидуальности;
- 4) прогнозирование и в дальнейшем реализация возможных путей самокоррекции;
- 5) обеспечение компетентности, адаптивности и конструктивности поведения студента как будущего специалиста и жизненно успешного человека.

Характеристика метода самостоятельного изучения литературы

Научиться работать с книгой для студента значит, прежде всего, приобрести хорошие навыки самостоятельного изучения учебных материалов.

Ведущие специалисты в области методики отмечают, что работа с книгой требует:

- сосредоточиваться на том, что читаешь;
- выделять суть читаемого, отбрасывая мелочи;
- охватывать мысль автора вполне ясно и отчетливо: это помогает выработке ясности и отчетливости собственных мыслей;
- мыслить последовательно;
- воображать ярко и отчетливо, переживая то, что читаешь.

Не утратила своей силы старая истина: книги хороши лишь для тех людей, которые умеют их читать.

Работать над книгой надо с карандашом в руках. Различные записи прочитанного дисциплинируют читателя, облегчают его умственный труд, мобилизуют внимание, позволяют выделить главное. Записи контролируют восприятие прочитанного. Они облегчают запоминание и предохраняют от возможных неточностей.

Рекомендуемые виды записей.

Заметки на полях. План прочитанного. Выписки. Тезисы. Конспект. Конспекты условно подразделяют на плановые, текстуальные, свободные, тематические.

План-конспект — запись, в которой каждому пункту плана отвечает определенная часть конспекта, кроме тех случаев, когда дополнений и разъяснений плана не требуется. Схематический план-конспект отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений источника чаще всего в графическом виде.

Текстуальный конспект — это конспект, созданный в основном из отрывков подлинника (цитат), это прекрасный источник дословных высказываний автора, а также приводимых им фактов. Текстуальные выписки связаны друг с другом цепью логических переходов, могут быть снабжены планом и включать отдельные тезисы в изложении конспектирующего или автора.

Свободный конспект сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта. Он способствует лучшему усвоению материала и развитию творческой активности читателя, не привязывая его к авторским формулировкам.

Тематический конспект дает более или менее исчерпывающий ответ на поставленный вопрос (тему) на основе использования ряда источников. Специфика его в том, что, разрабатывая определенную тему, он может полно не отображать содержание каждого из изучаемых произведений.

Общий объем конспекта должен быть меньше изучаемого текста в 10-15 раз. Подобное сокращение достигается как за счет тщательного отбора материала, так и в результате краткого изложения и экономии речевых средств (сокращение слов и общеупотребительных выражений).

Рассмотренные формы записи можно успешно использовать при подготовке устного выступления (доклада) на практическом (семинарском) занятии, написании письменной работы.

Методические рекомендации по формированию ЗОЖ детей и подростков

Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Родители не должны считать ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с ней. Также они не должны воспринимать курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжелых наркотиков.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Ребенок должен сам заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. Родители должны контролировать досуг своего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка. При формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью необходимо использовать пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков. Режим дня представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. Организм ребенка для своего роста и развития нуждается в определенных условиях, так как его жизнь находится в теснейшей связи с окружающей средой, в единстве с ней. Связь организма с внешней средой, приспособление его к условиям существования устанавливаются при помощи нервной системы, путем так называемых рефлексов, т. е. ответной реакции нервной системы организма на внешнее воздействие. Внешняя среда включает в себя естественные факторы природы, такие, как свет, воздух, вода, и социально-бытовые факторы – жилище, питание, условия занятий в школе и дома, отдых. Неблагоприятные изменения во внешней среде приводят к заболеваниям, отставанию физического развития, снижению работоспособности и успеваемости школьника. Необходимо правильно организовать условия, в которых школьник готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит так, чтобы обеспечить

наилучшее осуществление данной деятельности или отдыха. В основе правильно организованного режима дня лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима. Правильно организованный режим дня предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Основным видом деятельности школьника является их учебная работа в образовательном учреждении и дома. Но для всестороннего развития ребенка очень важно также приучать их к физическому труду, в кружках, в саду, огороде, помощи родителям по хозяйству. При этом дети приобретают не только трудовые навыки, но и получают физическую закалку, укрепляют свое здоровье. Только правильное сочетание умственного и физического труда способствует гармоническому развитию.

Часто дети тратят много времени на приготовление домашних заданий потому, что родители не помогают им правильно организовать домашнюю работу, не создают для этой работы такие условия, которые позволяли бы сосредоточиться и работать без отвращения внимания. Учащимся во многих случаях приходится готовить задания, когда в комнате громко разговаривают, спорят, включено радио. Эти посторонние внешние раздражители отвлекают внимание (что у детей происходит особенно легко), тормозят и дезорганизуют налаженную деятельность организма. В результате не только удлиняется время приготовления уроков, но и увеличивается утомление ребенка, а кроме того, у него не создаются навыки сосредоточенной работы, он приучается отвлекаться во время работы посторонними делами. Бывает и так, что родители во время приготовления ребенком домашних заданий прерывают его, дают мелкие поручения. Это недопустимо. Надо создать для школьника спокойные условия занятий и требовать, чтобы он работал сосредоточенно и не засиживался за уроками больше положенного времени.

Каждый ребенок нуждается в определенном, постоянном месте за общим или специальным столом для выполнения домашних уроков, так как в одной и той же постоянной обстановке быстрее сосредоточивается внимание на учебном материале, а следовательно, успешнее идет его усвоение. Рабочее место должно быть таким, чтобы ребенок мог свободно расположиться со своими учебниками. Размеры стола и стула должны соответствовать росту учащегося, в противном случае происходит быстрое утомление мышц, ребенок не может сохранять правильную позу за столом во время выполнения заданий. Длительное сидение в неправильной позе влечет за собой искривление позвоночника, появление сутулости, впалой груди, неправильное развитие органов грудной клетки.

Для роста и развития организма необходим чистый, свежий воздух. Большое значение он имеет для повышения умственной работоспособности, улучшения работы мозга и сохранения бодрости. Поэтому перед занятиями, а также во время 10-минутных перерывов нужно проветривать комнату, а в теплое время года следует заниматься при открытой форточке или при открытом окне. Другим важным условием для занятий является достаточное освещение рабочего места, как естественное, так и искусственное, так как

выполнение домашних заданий (чтение, письмо) связано с большим напряжением зрения. Свет из окна или от лампы должен падать на учебники (тетради) слева от сидящего ученика, чтобы не падала тень от руки. При занятиях в условиях искусственного освещения стол необходимо дополнительно освещать настольной лампой, ставя ее спереди и слева.

Выполнение всех перечисленных условий способствует сохранению высокой работоспособности. Успешность приготовления домашних заданий и успешность занятий зависят также от своевременности выполнения других элементов режима. Так, важным элементом режима дня ребенка является отдых.

При длительной напряженной умственной работе утомляются, истощаются нервные клетки головного мозга, в работающих органах процессы распада веществ начинают преобладать над пополнением их, поэтому снижается работоспособность. Чтобы это не произошло, организму следует предоставлять своевременный отдых. Во время отдыха в тканях усиливаются процессы восстановления веществ, ликвидируются происшедшие сдвиги обмена и восстанавливается должная работоспособность. Особенно большое значение при умственном труде, в котором участвуют прежде всего клетки коры головного мозга, обладающие быстрой утомляемостью, имеет чередование умственного труда с другими видами деятельности.

Крупнейшим русским ученым И. М. Сеченовым было доказано, что лучшим отдыхом является не полный покой, а так называемый активный отдых, т. е. смена одного вида деятельности другим. При умственном труде возникает возбуждение в работающих клетках коры головного мозга; в то же время другие клетки коры головного мозга находятся в состоянии торможения – они отдыхают. Переход на другой вид деятельности, например движения, вызывает возникновение возбуждения в ранее неработавших клетках, а в работавших клетках возникает и усиливается тормозный процесс, во время которого клетки отдыхают, восстанавливаются. Наилучшим активным отдыхом для ребенка является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение. Свежий, чистый воздух укрепляет организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции. Лучшими видами подвижной деятельности, быстро рассеивающими усталость и утомление, являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения (в теплое время года — игры с мячом, прыгалкой, городки и др.; зимой – катание на санках, коньках, ходьба на лыжах).

Для правильного роста и развития детей и подростков необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время – через 3-4 часа (4-5 раз в сутки). У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи. Беспорядочный прием пищи ведет к тому, что не происходит необходимой подготовки желудочно-кишечного аппарата к этим приемам пищи, хуже усваиваются питательные вещества, теряется аппетит. Особенно портит аппетит беспорядочная еда сладостей и сахара. Необходимо мыть руки перед каждым приемом пищи, есть не спеша, не разговаривать, не читать во время еды. Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья.

Необходимо всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать, тогда нервная система приучается к определенному ритму работы и отдыха. Это способствует быстрому засыпанию и легкому, и быстрому пробуждению в определенный час.

Одним из основных условий сохранения глубины сна детей и подростков является сон в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха не выше 16-18°. Еще лучше приучить школьника спать при приоткрытом окне.

Соблюдение всех этих условий будет способствовать формированию ЗОЖ у детей и подростков.