

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

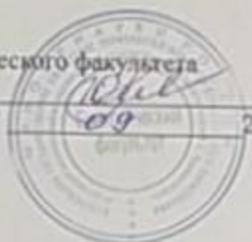
Биологический факультет

УТВЕРЖДАЮ

Декан биологического факультета

Юдакова О. И.

« 6 » 09 2019 г.



Рабочая программа дисциплины

Основы здорового образа жизни и школьной гигиены

Направление подготовки бакалавриата

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата

Биология

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Саратов,

2019

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Лыкова Е. Ю.	<i>Лыкова</i>	6.09.2019
Председатель НМК	Юдакова О. И.	<i>Юдакова</i>	6.09.2019
Заведующий кафедрой	Семячкина-Глушкова О. В.	<i>Семячкина</i>	6.09.2019
Специалист Учебного управления	Зими́на Е. В.	<i>Зими́на</i>	09.09.2019г.

1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» являются формирование у студентов компетенций на основе изучения факторов, определяющих и влияющих на здоровье, методов оценки состояния здоровья, необходимых бакалавру в сфере педагогического образования для личностного роста и успешного решения профессиональных задач.

2. Место дисциплины в структуре ООП.

Дисциплина (Б1.О.19) относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП. Изучается в 5 семестре.

Данный курс имеет тесную взаимосвязь с курсами «Возрастная анатомия, физиология, гигиена» и «Физиология человека и животных».

Освоение дисциплины базируется на знаниях и умениях, сформированных в процессе изучения дисциплин «Педагогика», «Психология», «Обучение детей и подростков с особыми образовательными способностями». Данный курс необходим для освоения следующих дисциплин: «Методика воспитательной работы», «Безопасность жизнедеятельности» и прохождения летней вожатской и педагогических практик.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижение компетенции	Результаты обучения
УК-8 способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	1.1_Б.УК-8. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте. 2.1_Б.УК-8. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте. 3.1_Б.УК-8. Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте. 4.1_Б.УК-8. Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.	Знать: закономерности, определяющие принципы сохранения и укрепления здоровья школьников; безопасные и комфортные условия на уроках в школе; значение образа жизни как основного фактора, определяющего здоровье человека; принципы рационального питания и гигиенические требования к организации питания детей и подростков; основные принципы и правила закаливания детей и подростков, необходимых для обеспечения здоровья школьников; гигиенические требования к условиям, способствующим нормальному физическому развитию детей, поддержанию высокой работоспособности учащихся в процессе учебной деятельности, сохранению и укреплению их здоровья; воздействие стресса на организм человека; . Уметь: использовать знания в профессиональной деятельности для создания безопасных оптимальных условий для воспитания всесторонне развитого подрастающего поколения; использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; для предотвращения

		<p>возникновения на рабочем месте чрезвычайных ситуаций; оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; .</p> <p><u>Владеть:</u> актуальными здоровьесберегающими средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности в сфере образования; навыками объективной оценки соответствия условий обучения и режима учащихся гигиеническим требованиям; методиками формирования потребности в здоровье, повышения мотивации на укрепление здоровья, способами профилактики и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью; методами сохранения профессионального здоровья</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Структура и содержание дисциплины «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	Введение. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	5	1	2		6	Доклады, рефераты, презентации
2	Состояние здоровья детей и подростков	5	9-10		4	8	Рефераты, презентации
3	Факторы, определяющие здоровье	5	2 — 3	4		8	Опрос письменный и устный
4	Двигательная активность и здоровье	5	4	2		6	Рефераты, опрос письменный и устный
5	Рациональный режим труда и отдыха	5				8	Рефераты, доклады, презентации
6	Гигиена питания детей и подростков	5	5 — 6 11-12	4	4	8	Опрос письменный и устный
7	Гигиена закаливания	5	13		2	6	Рефераты, презентации
8	Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе	5	14		2	8	Рефераты, презентации
9	Психоэмоциональная культура	5	7	2		8	Рефераты, опрос

	как компонент ЗОЖ		15		2		письменный и устный
10	Вредные привычки. Профилактика и коррекция	5	8 16	2	2	6	Рефераты, опрос письменный и устный
11	Роль образовательного учреждения в формировании ЗОЖ обучающихся	5				4	Рефераты, презентации
	Промежуточная аттестация	5					Зачет
	Итого			16	16	76	
	Общая трудоемкость дисциплины			108 ч			

Содержание дисциплины

Раздел 1. Введение. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.

Предмет и задачи курса «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены». Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования. Общее представление о здоровье, болезни и «третьем состоянии». Популяционное, индивидуальное и групповое здоровье. Показатели индивидуального здоровья. Здоровье как государственная задача. Здоровье как личная потребность человека. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Потребность в здоровом образе жизни.

Раздел 2. Состояние здоровья детей и подростков

Здоровье детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения. Этапы формирования здоровья детей. Критерии оценки состояния здоровья детей. Группы здоровья детей. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, успеваемость и поведение. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями или перенёсшим острое заболевание. Школьные формы патологии органа зрения. Близорукость – школьная форма патологии. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Нормативы зрительной работы для детей разного возраста. Санитарно-гигиенические условия обучения в школе. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения. Способы предупреждения переутомления органов зрения. Офтальмотренаж.

Раздел 3. Факторы, определяющие здоровье.

Факторы здоровья управляемые и неуправляемые. Факторы риска здоровья. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции. Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Генные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Диагностика и предупреждение наследственных болезней. Медико-генетическое консультирование. Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека.

Раздел 4. Двигательная активность и здоровье.

Понятие двигательной активности, ее значение для формирования здоровья человека. Возрастные нормы двигательной активности. Гипокинезия, гиперкинезия, их основные причины и последствия для здоровья. Виды двигательной активности человека. Приоритет физической активности в формировании здоровья.

Раздел 5. Рациональный режим труда и отдыха

Гигиеническое значение для детей и подростков соблюдения режима жизни в современных условиях (режим сна, питания, занятий, активного отдыха, регламентирование просмотра телевизионных передач и работы за компьютером). Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование в режиме дня и недели. Активный отдых, его оптимальная

продолжительность и условия организации. Гигиенические требования к подготовке уроков. Свободное время учащихся, его организация.

Раздел 6. Гигиена питания детей и подростков.

Рациональное питание. Принципы рационального питания. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков. Значение сбалансированного питания для роста, развития, состояния здоровья. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика. Особенности пищевых отравлений в детских коллективах, их причины, признаки, профилактика. Определение суточных энергетических трат организма хронометражно-табличным методом. Составление и оценка суточного рациона питания. Нормы питания. Определение режима питания. Питьевой режим. Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами.

Раздел 7. Гигиена закаливания.

Значение закаливания. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Механизм закаливания. Принципы закаливания. Правила закаливания. Методы закаливания. Нормирование закаливающих процедур, необходимых для обеспечения здоровья детей и подростков. Оценка эффективности закаливания. Профилактика острых вирусных инфекций у школьников. Роль воздушной среды в сохранении здоровья. Точечный массаж.

Раздел 8. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.

Воздушно-тепловой и световой режим в школьных помещениях. Понятие о микроклимате. Физические, химические и биологические свойства воздуха. Изменение свойств воздуха в помещениях в процессе учебных занятий. Влияние воздушной среды на функции организма. Естественная и искусственная вентиляция. Кратность обмена воздуха в школьных помещениях. Режим проветривания. Температурный режим. Температурные условия, их значение для работоспособности учащихся. Влияние ориентации окон на воздушно-тепловой режим. Естественное и искусственное освещение. Нормы искусственного освещения. Оптимальные условия воздушной среды и освещения в классе. Требования к классной мебели: конструкции, размеры, окраска и т. д. Правила подбора мебели для детей и подростков. Гигиенические требования к классной доске, учебным пособиям, учебно-письменным принадлежностям.

Раздел 9. Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ

Влияние нарушений психологического статуса на здоровье. Понятие о стрессе и дистрессе и их влиянии на здоровье. Меры профилактики высокого уровня психоэмоционального напряжения. Отрицательные эмоции, психологический дискомфорт, противоречия между установками и желаниями в достижении жизненных целей и реальными возможностями. Психическое здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья. Эмоции и эмоциональный стресс. Эмоции и их роль в поддержании психического здоровья. Причины неврозов. Классификация и проявления неврозов. Детская нервность: негативизм, фобии. Профилактика неврозов у детей. Методы и приемы оценки.

Раздел 10. Вредные привычки. Профилактика и коррекция.

Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества, их действие на организм. Влияние алкоголя на организм. Социальный вред алкоголизма. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма. Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Канцерогенные вещества табачного дыма. Осложнения курения. Основы антеникотинного воспитания.

Раздел 11. Роль образовательного учреждения в формировании ЗОЖ обучающихся

Основы формирования мотиваций и установок на ЗОЖ. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении. Мотивации ЗОЖ: самосохранение, подчинение этнокультурным требованиям, возможность для самосовершенствования, способность к маневрам, достижение максимально возможной

комфортности.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Учебный курс «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» осуществляется с помощью технологий разноуровневого и развивающего обучения.

При реализации учебной дисциплины используются следующие формы обучения:

1) *традиционные*: лекции, семинары, практические занятия.

2) *современные интерактивные технологии*: создание проблемных ситуаций, ролевые, деловые игры, интерактивные лекции, дискуссии.

При чтении лекций предусматривается использование иллюстративного материала, создание проблемных ситуаций, включение элементов беседы. Для лучшего усвоения и закрепления материала на практических занятиях проводится решение ситуационных задач, разбор конкретных ситуаций, применяется кейс-метод.

Занятия лекционного типа по данной дисциплине составляют 50% аудиторных занятий.

Удельный вес активных и интерактивных форм обучения составляет около 40% аудиторных занятий.

Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

- использование индивидуальных графиков обучения и сдачи экзаменационных сессий;
- организация коллективных занятий в студенческих группах с целью оказания помощи в получении информации инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья;
- проведение индивидуальных коррекционных консультаций для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- для лиц с ограничениями по слуху для облегчения усвоения материала предусматривается максимально возможная визуализация лекционного курса, в том числе широкое использование иллюстративного материала, мультимедийной техники, дублирование основных понятий и положений на слайдах;
- для лиц с ограничениями по зрению предусматривается использование крупномасштабных наглядных пособий.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся предполагает использование ими учебной, учебно-методической литературы, интернет-ресурсов для изучения соответствующих тем. Виды самостоятельной работы – закрепление теоретического материала при подготовке к выполнению контрольных тестов, написание рефератов, подготовка докладов, презентаций, составление и решение кроссвордов с использованием специальных терминов.

Для текущего и промежуточного контроля на практических занятиях проводится устный опрос обучающихся, тестирование и др.

6.1. Вопросы для текущего контроля

Занятие 1. Определение состояния соматического здоровья.

- 1) Определение здоровья. Сущность соматического здоровья.
- 2) Понятие о «третьем состоянии».
- 3) Группы лиц, находящихся в «третьем состоянии».
- 4) Роль образа жизни в формировании здоровья.
- 5) Здоровье как результат адаптации организма.

б) Количественная оценка состояния здоровья.

Занятие 2. Близорукость – школьная форма патологии.

- 1) Школьные формы патологии органа зрения.
- 2) Причины близорукости.
- 3) Профилактика нарушений зрения у детей и подростков.
- 4) Коррекция близорукости.
- 5) Программа улучшения зрения.

Занятие 3. Профилактика острых вирусных инфекций у школьников.

- 1) Общие принципы закаливания.
- 2) Роль воздушной среды в сохранении здоровья.
- 3) Закаливание воздухом.
- 4) Солнечные ванны.
- 5) Закаливание водой.
- 6) Профилактика простудных заболеваний.
- 7) Точечный массаж А.А. Уманской.

Занятие 4. Гигиена питания детей и подростков. Определение суточных энергетических трат организма.

- 1) Понятие о рациональном питании.
- 2) Принципы рационального питания.
- 3) Виды энергетических трат организма.
- 4) Основной обмен, факторы, влияющие на него.
- 5) Методы определения величины основного обмена.
- 6) Методы определения суточного расхода энергии школьника.

Занятие 5. Гигиена питания детей и подростков. Составление и оценка суточного рациона питания.

1) Качественная полноценность пищевого рациона школьника.
2) Роль белков, жиров и углеводов в нормальной жизнедеятельности растущего организма.

- 3) Витаминная обеспеченность организма детей и подростков.
- 4) Понятие о гипервитаминозе, гиповитаминозе, авитаминозе.
- 5) Режим питания школьников.

Занятие 6. Гигиеническая оценка классной комнаты.

- 1) Гигиенические требования к учебным помещениям.
- 2) Физиолого-гигиенические требования к условиям освещенности.
- 3) Искусственное и естественное освещение школьных помещений
- 4) Микроклимат учебного помещения.
- 5) Режим проветривания.
- 6) Гигиенические требования к школьной мебели

Занятие 7. Оценка психоэмоционального состояния школьников

- 1) Психическое здоровье.
- 2) Эмоции и эмоциональный стресс.
- 3) Роль эмоций в поддержании психического здоровья.
- 4) Причины неврозов.
- 5) Классификация и проявления неврозов.
- 6) Профилактика неврозов у детей.

Занятие 8. Вредные привычки. Алкоголизм. Табакокурение.

- 1) Вредные привычки и болезненные пристрастия, их влияние на здоровье человека.
- 2) Наркотические вещества, общий механизм действия на организм.
- 3) Влияние алкоголя на организм подростков и юношей.
- 4) Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.
- 5) Табакокурение, распространение
- 6) Состав табачного дыма

- 7) Осложнения курения.
- 8) Влияние табакокурения на здоровье подрастающего поколения, матери и будущего ребенка.
- 9) Основы антитабачного воспитания.

6.2. Темы рефератов

1. История становления науки валеологии и ее современное состояние
2. Здоровье детей и его динамика в РФ.
3. Состояние здоровья и его динамика у детей, проживающих в Саратове и Саратовской области.
4. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья современных школьников.
5. Педагогические аспекты здорового образа жизни.
6. Современная школа – территория здоровья
7. Роль педагога в сохранении и укреплении здоровья школьника.
8. Потребности, мотивации и интересы здорового образа жизни
9. Образ жизни современного человека.
10. Окружающая среда и здоровье человека.
11. Загрязнение окружающей среды и эндемические заболевания.
12. Особенности питания младших школьников.
13. Особенности питания подростков.
14. Особенности питания старшеклассников.
15. Особенности закаливания детей в разных возрастных группах.
16. Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека.
17. Физическая культура - оздоровительный и профилактический эффект.
18. Режим дня школьника.
19. Свободное время учащихся, его организация.
20. Биологические ритмы и здоровье.
21. Компьютер и здоровье школьников.
22. Меры безопасности на уроках в школе. Безопасное пользование компьютером.
23. Гигиенические требования к школьному режиму.
24. Психологические факторы здоровья.
25. Как победить дистресс.
26. Гигиена зрительного анализатора.
27. Гигиена слухового анализатора.
28. Гигиена детей младшего школьного возраста.
29. Гигиена подростков.
30. Гигиена юношей и девушек.
31. Личная гигиена подростков.
32. Личная гигиена юношей и девушек.
33. Антитабачное воспитание школьников.
34. Алкоголь и подростки.
35. Молодежь и наркотики.
36. Подростковая наркомания: медико-биологические и социальные проблемы.

6.3. Вопросы для промежуточной аттестации

1. Предмет курса. Методы исследования. Связь с другими науками.
2. Понятие о здоровье, болезни и «третьем состоянии».
3. Индивидуальное и общественное здоровье, их взаимосвязь. Методы исследования.
4. Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.

5. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции.
6. Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Генные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Диагностика и предупреждение наследственных болезней.
7. Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека.
8. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
9. Значение здорового образа жизни для жизни и здоровья современного человека.
10. Рациональное питание и его значение в системе здорового образа жизни.
11. Принципы рационального питания.
12. Биологическая, энергетическая и пищевая ценность пищевых продуктов. Потребности в питательных веществах.
13. Питание и возраст.
14. Основные проблемы питания современного человека.
15. Достаточная двигательная активность как фактор здоровья. Оптимальный двигательный режим.
16. Гипокинезия, гиперкинезия, их основные причины и последствия для здоровья.
17. Показатели состояния здоровья детского населения. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков.
18. Показатели индивидуального здоровья.
19. Признаки, определяющие здоровье детей и подростков. Группы здоровья.
20. Изменения показателей здоровья школьников в современных условиях.
21. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся.
22. Профилактика острых вирусных заболеваний. Точечный массаж.
23. Закаливание. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Основные принципы и правила закаливания.
24. Особенности закаливания водой, солнцем и воздухом.
25. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.
26. Особенности питания школьников разного возраста.
27. Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья человека.
28. Стресс: причины, его вызывающие. Понятие о стрессе и дистрессе.
29. Понятие о психическом здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья.
30. Эмоции и эмоциональный стресс. Эмоции и их роль в поддержании психического здоровья.
31. Причины, классификация и проявления неврозов у детей. Профилактика неврозов.
32. Режим дня как модель формирования здорового образа жизни.
33. Основные моменты режима дня школьников и их организация.
34. Гигиенические требования к микроклимату в учебных помещениях (температура, влажность, химический состав, режим вентиляции).
35. Гигиенические требования к помещениям школы, учебным классам, кабинетам, мастерским, лабораториям.
36. Физиолого-гигиенические требования к оборудованию детских образовательных учреждений (парты, столы, стулья, доски). Правила подбора мебели. Расстановка мебели в учебных помещениях. Правильная посадка за партой, рабочим столом. Необходимость соответствия ученической мебели росту и пропорциям тела.
37. Гигиена органа зрения. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Программа улучшения зрения
38. Гигиена органа слуха. Профилактика нарушений слуха у детей и подростков.
39. Общие понятия о вредных привычках. Причины их распространения, профилактика и коррекция. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.
40. Курение, влияние табакокурения на организм. Последствия курения для здоровья

матери и ребенка.

41. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье человека, возможные последствия употребления алкоголя на здоровье детей, женщин и мужчин. Факторы, располагающие к употреблению алкоголя.
42. Наркомания, ее распространение, последствия употребления наркотиков для здоровья беременной женщины и плода. Особенности подростковой наркомании.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС.

Таблица 1.1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	10	0	20	30	0	20	20	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

5 семестр

Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр - от 0 до 10 баллов.

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Практические занятия

Устный опрос на практических занятиях - от 0 до 20 баллов.

Самостоятельная работа

Подготовка рефератов, презентаций, докладов - от 0 до 30 баллов.

Автоматизированное тестирование – не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Письменный (тестовый) контроль знаний – от 0 до 20 баллов

Промежуточная аттестация (зачёт)

16-20 баллов – ответ на «отлично»

11-15 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за пятый семестр по дисциплине «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» в оценку (зачет):

61 балл и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
60 баллов и менее	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) литература:

Вайнер, Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник / Э. Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА, 2016. - 448 с. ЭБС "ЛАНЬ".

Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (Бакалавриат) [Электронный ресурс] / Вайнер Э.Н. – М.: КноРус, 2019. - 307 с. ЭБС "BOOK.ru".

Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Ф. Орехова. – М.: ФЛИНТА, 2016. - 353 с. ЭБС "ЛАНЬ".

Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. – М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 253 с. ЭБС "ZNANIUM.com" (ИД "ИНФРА-М").

Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: Учебник и практикум / М.Н. Мисюк. – М.: Издательство Юрайт, 2019. - 499 с. ЭБС "ЮРАЙТ".

Абаскалова, Н.П. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, М.В. Иашвили, С.Г. Кривошеков, Р.И. Айзман. – М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 351 с. ЭБС "ZNANIUM.com" (ИД "ИНФРА-М").

Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс] / И.И. Чукаева. – М.: КноРус, 2018. - 125 с. ЭБС "BOOK.ru".

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Microsoft Office16/Windows, Power Point, Winword 16.exe, Acrobat Reader DC, Office16/Excel.exe

<http://www.nature.ru> – достоверная научная информация по основным разделам биологии / - единое окно образовательных ресурсов.

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

<http://www.ihitk.lib.ru> - Портал электронной библиотеки

<http://www.consultant.ru> (edu.consultant.ru) - Информационно-поисковая система:

Консультант Плюс

<http://www.knigafund.ru> - Электронная библиотека студента «КнигаФонд»

<http://www.elibrary.ru> – Портал электронной библиотеки

https://ru.wikipedia.org/wiki/Индекс_цитирования_научных_статей

https://ru.wikipedia.org/wiki/Web_of_Science

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Scopus>

https://elibrary.ru/project_risc.asp

https://ru.wikipedia.org/wiki/Nature_Publishing_Group

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература на бумажных и электронных носителях, мультимедийное оборудование для просмотра слайдов.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и профилю «Биология».

Автор:

Доцент кафедры физиологии
человека и животных, к.б.н.

 _____ Е.Ю. Лыкова

Программа актуализирована и одобрена на заседании кафедры физиологии человека и животных, протокол № 2 от 09.09.2019 года