

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 20:33:57
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Формирование здорового образа жизни (Б1.О.38)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурное образование»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2023</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестры заочная: 7 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Дарвиш Т.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «11» апреля 2023г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование профессиональной готовности к осуществлению формирования здорового образа жизни у детей в общеобразовательных учреждениях на основе глубокого освоения методологических, психолого-педагогических основ и современных подходов к физическому воспитанию и образованию детей, формирование у обучающихся профессиональных компетенций, предусмотренных ОПОП.

1.2 Задачи дисциплины

- формировать у обучающихся представление о многофакторной обусловленности здоровья школьников и формирования здорового образа жизни;
- познакомить с методами оценки физического здоровья школьников;
- познакомить с опытом организации физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях РФ;
- познакомить с современными методиками и инновационными концепциями организации физкультурно-спортивной деятельности в России и за рубежом.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Формирование здорового образа жизни» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Формирование здорового образа жизни» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	ОПК-6.1 Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни. ОПК-6.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.
ПК-1 Способен осуществлять проектную, методическую, практическую и контрольно-оценочную деятельность по реализации основных образовательных программ в области физической культуры.	ПК 1.2 Проводит учебные занятия по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
ПК-2 Способен осуществлять разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.	ПК 2.1 Проектирует деятельность в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта.

01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» / ОТФ:
 А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ:
 А Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам
 05.012 «Тренер-преподаватель» / ОТФ:
 А Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/6	24/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация - зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	62/4	62/4
3	Промежуточная аттестация - зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Введение в дисциплину	2	4	0	6	12
2	Многофакторная обусловленность здоровья человека	2	4	0	6	12
3	Мотивация школьников различных возрастных групп к физкультурной и спортивной деятельности	2	4	2	6	12
4	Самоопределение обучающихся в средствах физического совершенствования и видах спортивной подготовки	2	4	2	6	12
5	Концепции формирования ЗОЖ молодого поколения	2	4	2	6	12
6	Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях	2	4	0	6	12
Итого :		12	24	6	6	72

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Введение в дисциплину	2	0	0	10	12
2	Многофакторная обусловленность здоровья человека	2	2	0	10	14
3	Мотивация школьников различных возрастных групп к физкультурной и спортивной деятельности	0	2	0	10	12
4	Самоопределение обучающихся в средствах физического совершенствования и видах спортивной подготовки	0	2	0	10	12
5	Концепции формирования ЗОЖ молодого поколения	0	0	0	10	10
6	Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях	0	0	0	12	12
Итого :		4	6	0	62	72

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Темы	Содержание
1	<p><i>Тема. Введение в дисциплину</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятия здорового образа жизни (ЗОЖ). Понятие образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ: двигательная активность, гигиена, поведение, общение и т.д. Ценности здорового образа жизни (ЗОЖ). Возраст и здоровье. Индивидуальность здорового образа жизни – основной закон физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Сравнительный анализ базовых понятий в сфере ЗОЖ. Психическое понятие о здоровье. Индивидуальное здоровье обучающихся. Связь понятий о здоровом образе жизни с профилактикой заболеваний.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Социальные ценности здорового образа жизни человека. Здоровый образ жизни и его ценности. Воспитание здорового образа жизни у обучающихся. Современные подходы к пониманию здоровья.</p> <p><i>СР.</i> Домашнее задание: в тетради написать определений «здоровье», «ЗОЖ» «физическое и психическое здоровье» и др. Выделить наиболее точные и приемлемые для школьников определения. Подготовка к зачету.</p>
2	<p><i>Тема. Многофакторная обусловленность здоровья человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Многофакторная обусловленность здоровья человека. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Многофакторная модель обусловленности здоровья человека. Группы детерминант здоровья. Основные причины устойчивой тенденции в ухудшении здоровья школьников. Оздоровительные задачи и способы их решения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Выявить тенденцию в динамике показателей здоровья детей и подростков за последние десятилетия. Снижение показателей здоровья и двигательной активности обучающихся. Влияние социально-экономических и экологических показателей на ухудшение здоровья обучающихся. Динамику показателей здоровья детей и подростков. Динамика заболеваемости обучающихся за последние 5 лет. Динамика показателей физического развития обучающихся за последние 5 лет.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Экзогенные факторы в сохранении здоровья детей, подростков. Критерии определения, методы и принципы изучения здоровья детского населения. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков. Обосновать объем полезной двигательной активности для обучающихся различных возрастных групп. Биологическая потребность в движении. Средства и формы двигательной активности обучающихся. Гигиенические принципы организации двигательной активности обучающихся.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему «Закаливание, его физиологическая сущность. Основные принципы закаливания». Подготовка к зачету.</p>
3	<p><i>Тема. Мотивация школьников различных возрастных групп к физкультурной и спортивной деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности и самооценка у школьников. Мотивы самосовершенствования в познавательной деятельности обучающихся общеобразовательных школ. Значение эмоционального фона, учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников на занятиях физическими упражнениями. Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности и самооценка у школьников. Формирование ценностных ориентаций школьников на укрепление собственного здоровья средствами физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Пути формирования ценностных ориентаций в области физической культуры и спорта у детей и подростков. Этапы формирования ценностного отношения обучающихся в области физической культуры и спорта. Мотивы занятий физической культурой и спортом у обучающихся различного возраста.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Критерии эффективности физкультурного воспитания и самовоспитания обучающихся. Основные задачи физического воспитания обучающихся. Инновационная педагогическая технология формирования здорового образа жизни обучающихся. Сформулировать доминирующие мотивы физической подготовки у школьников различных возрастных групп. Учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников на занятиях физическими упражнениями. Учет половых, возрастных и индивидуальные особенности ребенка, степень отклонения от нормы. Индивидуальный подход в преподавании физической культуры в современной школе.</p>
	<p><i>СР.</i> Проанализировать педагогический опыт в области повышения мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями. Подготовка к зачету.</p>
	<p><i>Тема. Самоопределение обучающихся в средствах физического совершенствования и видах спортивной подготовки</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Двигательный опыт как фактор самоопределения обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Причины кризиса в системе образования. Роль родителей в формировании полноценного физического потенциала младшего школьника. Двигательный опыт как фактор самоопределения обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Возрастные особенности развития двигательных функций, способностей и свойств личности у младших школьников как основа для их самоопределения в определенных видах физкультурной и спортивной деятельности.</p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Физкультурно-спортивная ориентация детей и подростков. Формирование гармоничную, физически и духовно-нравственную личность обучающихся. Особенности структурного содержания физкультурно-спортивной деятельности. Виды самоопределения обучающихся на физкультурно-спортивную деятельность. Личностно-ориентированный подход в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Методика проведения беседы с родителями о ЗОЖ. Совместная деятельность учителя с родителями по формированию здорового образа жизни детей. Методы работы учителя с родителями по формированию здорового образа жизни детей. Программы организационно-методических мероприятий в целях физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков. Основные принципы программы организационно-методических мероприятий. Основные задачи программы организационно-методических мероприятий.</p>
	<p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: «Организационно-методическое обеспечение формирования самоопределения обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности». Подготовка к зачету.</p>
	<p><i>Тема. Концепции формирования ЗОЖ молодого поколения</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Традиционные и инновационные технологии в формировании ЗОЖ у школьников. Концепция валеологического воспитания. Концепции, определяющие физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы. Традиционные и инновационные технологии в формировании ЗОЖ у школьников. Личностно ориентированные технологии физкультурного образования. Концепция активного здоровьесформирования подрастающего поколения.</p>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Выявить наиболее предпочтительные технологии по формированию ЗОЖ для практической реализации. Программа и организация ЗОЖ обучающихся. Медико-биологический смысл здорового образа жизни. Концепция валеологического воспитания. Принципы валеологического воспитания. Методы, средства и формы валеологического воспитания.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Анализ структурных компонентов модели педагогической ориентации школьников на ЗОЖ. Характеристика модели. Реализация модели в физическом воспитании школьников. Концепции активного здоровьесформирования детей и подростков. Факторы определяющие здоровье. Определения здоровья Всемирной организации здравоохранения и российских ученых.</p>
	<p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: «Уровень здоровья и его оценка». Подготовка к зачету.</p>
	<p><i>Тема. Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях</i></p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Отношение к своему здоровью как социокультурный феномен. Гендерные, региональные и возрастные различия в самооценке гражданами физического состояния и душевного благополучия. Понятие «самосохранительное поведение». Факторы сохранения здоровья граждан.</p>

	<p>Понятие «культура здоровья» и его составляющие. Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школьника. Внеурочная физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. Мониторинг физического состояния детей и подростков. Мониторинг оздоровительной деятельности общеобразовательного учреждения.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Систематизировать факторы саморазрушительного поведения у школьников. Факторы риска и защиты саморазрушительного поведения у школьников. Личностные защитные факторы у подростков. Профилактика саморазрушительного поведения у обучающихся. Систематизировать факторы самосохранительного поведения у школьников. Понятие самосохранительного поведения. Структура самосохранительного поведения обучающихся.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Роль педагога в здоровьесберегающей педагогике. Рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в школе. Принципы здоровьесберегающей педагогике. Игровая система для сохранения здоровья. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции. Этапы и факторы становления человека как биологического вида. Наследственные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Стресс как наследственная реакция адаптации.</p>
	<p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: «Особенности ведения мониторинга оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении (образовательное учреждение по выбору студента)». Подготовка к зачету.</p>

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Темы	Содержание
1	<p><i>Тема. Введение в дисциплину</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятия здорового образа жизни (ЗОЖ). Понятие образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ: двигательная активность, гигиена, поведение, общение и т.д. Ценности здорового образа жизни (ЗОЖ). Возраст и здоровье. Индивидуальность здорового образа жизни – основной закон физкультурно-оздоровительной деятельности. Социальные ценности здорового образа жизни человека. Здоровый образ жизни и его ценности. Воспитание здорового образа жизни у обучающихся.</p>
	<p><i>СР.</i> Современные подходы к пониманию здоровья. Домашнее задание: в тетради написать определений «здоровье», «ЗОЖ» «физическое и психическое здоровье» и др. Выделить наиболее точные и приемлемые для школьников определения. Подготовка к зачету.</p>
2	<p><i>Тема. Многофакторная обусловленность здоровья человека</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Многофакторная обусловленность здоровья человека. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Многофакторная модель обусловленности здоровья человека. Многофакторная обусловленность здоровья человека. Группы детерминант здоровья. Основные причины устойчивой тенденции в ухудшении здоровья школьников. Оздоровительные задачи и способы их решения. Динамику показателей здоровья детей и подростков.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Сравнительный анализ базовых понятий в сфере ЗОЖ. Психическое понятие о здоровье. Индивидуальное здоровье обучающихся. Связь понятий о здоровом образе жизни с профилактикой заболеваний. Выявить тенденцию в динамике показателей здоровья детей и подростков за последние десятилетия. Снижение показателей здоровья и двигательной активности обучающихся. Влияние социально-экономических и экологических показателей на ухудшение здоровья обучающихся.</p>
	<p><i>СР.</i> Динамика заболеваемости обучающихся за последние 5 лет. Динамика показателей физического развития обучающихся за последние 5 лет. Экзогенные факторы в сохранении здоровья детей, подростков. Критерии определения, методы и принципы изучения здоровья детского населения. Факторы влияющие на состояние здоровья детей и подростков. Обосновать объем полезной двигательной активности для обучающихся</p>

	различных возрастных групп. Биологическая потребность в движении. Средства и формы двигательной активности обучающихся. Гигиенические принципы организации двигательной активности обучающихся. Подготовить доклад на тему «Закаливание, его физиологическая сущность. Основные принципы закаливания». Подготовка к зачету.
3	<i>Тема. Мотивация школьников различных возрастных групп к физкультурной и спортивной деятельности</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)2.</i> Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности и самооценка у школьников. Мотивы самосовершенствования в познавательной деятельности обучающихся общеобразовательных школ. Значение эмоционального фона, учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников на занятиях физическими упражнениями. Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности и самооценка у школьников. Формирование ценностных ориентаций школьников на укрепление собственного здоровья средствами физкультурно-спортивной деятельности. Сформулировать доминирующие мотивы физической подготовки у школьников различных возрастных групп. Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности обучающихся. Процесс формирования интереса к физкультурной и спортивной деятельности.
	<i>СР.</i> Пути формирования ценностных ориентаций в области физической культуры и спорта у детей и подростков. Этапы формирования ценностного отношения обучающихся в области физической культуры и спорта. Мотивы занятий физической культурой и спортом у обучающихся различного возраста. Критерии эффективности физкультурного воспитания и самовоспитания обучающихся. Основные задачи физического воспитания обучающихся. Инновационная педагогическая технология формирования здорового образа жизни обучающихся. Учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников на занятиях физическими упражнениями. Учет половых, возрастных и индивидуальные особенности ребенка, степень отклонения от нормы. Индивидуальный подход в преподавании физической культуры в современной школе. Проанализировать педагогический опыт в области повышения мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями. Подготовка к зачету.
4	<i>Тема. Самоопределение обучающихся в средствах физического совершенствования и видах спортивной подготовки</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)3.</i> Двигательный опыт как фактор самоопределения обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Причины кризиса в системе образования. Роль родителей в формировании полноценного физического потенциала младшего школьника. Физкультурно-спортивная ориентация детей и подростков. Формирование гармоничную, физически и духовно-нравственную личность обучающихся. Особенности структурного содержания физкультурно-спортивной деятельности.
	<i>СР.</i> Методика проведения беседы с родителями о ЗОЖ. Совместная деятельность учителя с родителями по формированию здорового образа жизни детей. Методы работы учителя с родителями по формированию здорового образа жизни детей. Двигательный опыт как фактор самоопределения обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Возрастные особенности развития двигательных функций, способностей и свойств личности у младших школьников как основа для их самоопределения в определенных видах физкультурной и спортивной деятельности. Программы организационно-методических мероприятий в целях физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков. Основные принципы программы организационно-методических мероприятий. Основные задачи программы организационно-методических мероприятий. Физкультурно-спортивная ориентации детей и подростков. Виды самоопределения обучающихся на физкультурно-спортивную деятельность. Личностно-ориентированный подход в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся. Подготовка к зачету.
5	<i>Тема. Концепции формирования ЗОЖ молодого поколения</i>

	<p><i>СР.</i> Выявить наиболее предпочтительные технологии по формированию ЗОЖ для практической реализации. Программа и организация ЗОЖ обучающихся. Медико-биологический смысл здорового образа жизни. Традиционные и инновационные технологии в формировании ЗОЖ у школьников. Концепция валеологического воспитания. Концепции, определяющие физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы. Традиционные и инновационные технологии в формировании ЗОЖ у школьников. Личностно ориентированные технологии физкультурного образования. Концепция активного здоровьесформирования подрастающего поколения. Концепции валеологического воспитания. Принципы валеологического воспитания. Методы, средства и формы валеологического воспитания. Анализ структурных компонентов модели педагогической ориентации школьников на ЗОЖ. Характеристика модели. Реализация модели в физическом воспитании школьников. Концепции активноездоровьесформирования детей и подростков. Факторы определяющие здоровье. Определения здоровья Всемирной организации здравоохранения и российских ученых. Подготовка к зачету.</p>
6	<p><i>Тема. Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях</i></p> <p><i>СР.</i> Систематизировать факторы саморазрушительного поведения у школьников. Факторы риска и защиты саморазрушительного поведения у школьников. Личностные защитные факторы у подростков. Профилактика саморазрушительного поведения у обучающихся.</p> <p>Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Отношение к своему здоровью как социокультурный феномен. Гендерные, региональные и возрастные различия в самооценке гражданами физического состояния и душевного благополучия. Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Понятие «самосохранительное поведение». Факторы сохранения здоровья граждан. Понятие «культура здоровья» и его составляющие. Систематизировать факторы самосохранительного поведения у школьников. Понятие самосохранительного поведения. Структура самосохранительного поведения обучающихся. Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школьника. Внеурочная физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. Мониторинг физического состояния детей и подростков. Мониторинг оздоровительной деятельности общеобразовательного учреждения. Роль педагога в здоровьесберегающей педагогике. Рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в школе. Принципы здоровьесберегающей педагогике. Игровая система для сохранения здоровья. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции. Этапы и факторы становления человека как биологического вида. Наследственные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Стресс как наследственная реакция адаптации. Подготовка к зачету.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие / Р. И. Айзман, Мельникова М.М., Косованова Л.В. - 2-е изд., испр. и доп. - М :Юрайт, 2017. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие / Р. И. Айзман, Мельникова М.М., Косованова Л.В. - 2-е изд., испр. и доп. - М :Юрайт, 2017. – 281 с.
2. Кугушева Т.В., Херувимова Т.А. Формирование здорового образа жизни старших школьников: учебное пособие/ Кугушева Т.В., Херувимова Т.А. - Чайковский : ФГБОУ ВО "ЧГИФК", 2018. – 101 с.

6.1.2 Дополнительная литература

3. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568>.— ЭБС «IPRbooks».
4. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568>.— ЭБС «IPRbooks».
5. Чернышев А.В. Моделирование и прогнозирование состояния здоровья школьников с учетом особенностей их образа жизни и образовательного процесса на муниципальном уровне [Электронный ресурс]/ Чернышев А.В., Клименко Г.Я., Чопоров О.Н.— Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Воронежский институт высоких технологий, Фармнет, 2014. — 225 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23353>. — ЭБС «IPRbooks».
6. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чуприна Е.В., Закирова М.Н.— Электрон.текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22619>.— ЭБС «IPRbooks».

Нормативные документы

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ— URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.02.2019)
- Федеральный Государственный образовательный стандарт начального образования (1-4 кл.): утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г., №373— URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.02.2019)
- Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 кл.): утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17декабря 2010г., №1897— URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.02.2019)
- Федеральный Государственный образовательный среднего общего образования (10-11 кл.): утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17мая 2012г., №413— URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.02.2019)

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционнаясистема Windows 8.1 Pro
5.	Операционнаясистема Windows Server 2008
6.	Операционнаясистема Windows Server 2012
7.	Пакетофисныхпрограмм Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакетофисныхпрограмм Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакетофисныхпрограмм Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra LinuxSpecial Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]	https://edu.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор
аудитория № 312 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии