



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

Факультет «Технологии и менеджмент»

Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

## **Основы здорового образа жизни**

Методические рекомендации к самостоятельной работе  
студентов заочной формы обучения  
направления подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
направленность Физическая культура

Волгодонск  
2023

Автор:

доцент кафедры СКС и ГД, канд. мед. наук Л.Н. Демьянова

Методические рекомендации составлены с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования подготовки бакалавров. В помощь студентам предлагаются вопросы к Зачету, темы докладов для устного опроса, практические задания, методические рекомендации к практическим занятиям, основная и дополнительная литература.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                      | 4  |
| Методические рекомендации по подготовке доклада к устному опросу.....                              | 5  |
| Темы докладов для устного опроса.....                                                              | 8  |
| Вопросы к зачету.....                                                                              | 10 |
| Практические задания.....                                                                          | 11 |
| Методические рекомендации к практическим занятиям.....                                             | 12 |
| Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой<br>для освоения дисциплины..... | 14 |

## **Введение**

Целью дисциплины «Основы здорового образа жизни» является сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни. Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Задачи дисциплины:

- обогащение словарного запаса ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека;
- расширить представление учащихся о дорожной среде;
- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене;
- научить ориентироваться в экстремальных ситуациях.
- желание быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с -законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают гармонию с собой и с миром;
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### **Методические рекомендации по подготовке доклада к устному опросу**

Доклад является формой самостоятельной работы студента, доклад должен быть выполнен в печатном виде и представлен на практическом занятии в соответствии с заявленной темой. Доклад готовится по сформированному преподавателем перечню тем для устного опроса в рамках самостоятельного изучения дисциплины. Работа должна быть написана понятным языком и технически правильно оформлена.

*Общие требования к оформлению доклада:*

- бумага формата А4;
- текст набирается в редакторе Word;
- шрифт текста – Times New Roman, размер 14;
- размер полей: слева – 3 см, справа – 1 см, снизу и сверху – по 2 см;
- междустрочный интервал – полуторный;
- отступ первой строки абзаца – 1,25 см;
- нумерация страниц сквозная. Титульный лист является первой страницей (номер не ставится). Номера последующих страниц проставляются в нижнем правом углу;
- каждый раздел рекомендуется начинать с новой страницы.

Приводимые в тексте цитаты должны быть точными и иметь ссылку на первоисточник (см. ниже требования к цитированию).

При неудовлетворительном выполнении доклада (тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы), он возвращается студенту на доработку с учетом замечаний преподавателя.

При подготовке доклада формируются навыки работы с литературой, её цитирования и правильного оформления работы. Такие навыки необходимы и при подготовке курсовой работы, выпускной квалификационной работы.

#### Общие требования к цитированию

Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

При цитировании каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник. Ссылки на литературу в тексте работы приводятся в квадратных скобках - [23, с. 95]. При одновременной ссылке на несколько литературных источников они перечисляются через точку с запятой, с сохранением порядка следования в общем перечне литературы, например [6; 10; 12].

#### Примеры библиографического описания литературы

Если книга имеет одного автора:

Ясницкая, В. Р. Социальное воспитание в классе : теория и методика : учеб. пособие / В. Р. Ясницкая ; под ред. А. В. Мудрика. – М. : Академия, 2004. – 352 с.

Если книга имеет двух авторов, то в начале описания указывается первый автор, после заглавия указываются сведения и о первом, и о втором авторах:

Деркач, А. А. Акмеология : учеб. пособие / А.А. Деркач, В. Г. Зазыкин. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.

Если книга имеет трёх авторов, то в начало описания выносится первый автор, остальные авторы, вместе с первым, перечисляются после заглавия:

Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник / В.Н.Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

Если книга имеет четыре и более авторов, то после заглавия указываются только первый автор, далее следуют слова «и др.», заключенные в квадратные скобки:

Педагогика : учеб. пособие / В. А. Сластёнин [и др.]. – 3-е изд. – М. : Школа-Пресс, 2000. – 512 с.

Если книга является частью многотомного издания, то указывается количество томов (или книг), и ссылка делается на тот том, который использован в работе. Например:

Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное

психологическое исследование с элементами математической статистики / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 640 с.

Пример описания главы из книги

Хьелл, Л. Исследование и оценка в психологии личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер // Теория личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; пер. С. Меленевская, Д. Викторова. – СПб. : Питер, 2001. – Гл. 2. – С. 56-104.

В случае тематического сборника трудов описание источника начинается с заглавия, далее после косой черты указывается редактор (или редакторы), далее описание сведений об издании, выходные данные как в предыдущих случаях. Например:

Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории / под ред. А.В. Брушлинского. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – 320 с.

Если заглавие книги состоит из нескольких предложений, между которыми в источнике информации отсутствуют знаки препинания, то в описании эти предложения отделяют друг от друга точкой:

Кроник, А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. - М. : Смысл, 2003. – 284 с.

Иногда книга имеет второе, уточняющее название. Оно также приводится в описании и обычно отделяется от основного двоеточием и пишется с маленькой буквы. Например:

Первин, Л. Психология личности : теория и исследования / Л. Первин, О. Джон ; пер. с англ. М. С. Жамкочян ; под ред. В. С. Магуна. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

Фельдштейн, Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2004. – 672 с.

Сведения, относящиеся к заглавию, содержащую информацию, раскрывающую и поясняющую основное заглавие, сведения о виде, жанре, назначении произведения, указывают через двоеточие с маленькой буквы:

Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология : учебник...

Авторефераты диссертаций и диссертации в списке литературы приводятся следующим образом:

Жалагина, Т. А. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности преподавателя вуза : дис. ... д-ра психол. наук. – Тверь, 2004. – 309 с.

Савченко, Н. А. Смысловые установки как компонент профессиональных диспозиций студентов-психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Савченко. – Ростов-н/Д., 2008. – 16 с.

Пример описания справочных материалов:

Справочник практического психолога : Психотерапия / сост. С.Л. Соловьёва. – М. : АСТ ; СПб : Сова, 2011. – 575 с.

Описание статей осуществляется следующим образом:

статья одного автора из сборника:

Гаврилова, Г.Г. Проблемы инвестирования в негосударственные пенсионные фонды / Г.Г. Гаврилова // Стратегия и тактика управления предприятием в переходной экономике : меэвуз. сб. науч. тр. / ВолгГТУ ; под ред. Г.С. Мерзликиной. – Волгоград, 2006. – Вып. 13 – С. 273-279.

статья двух авторов из сборника:

Ермоленко, И. И. Проблемы внедрения принципов стратегического планирования на предприятиях в современном управлении / И. И. Ермоленко, Р. Е. Шульман // X Региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области, 8-11 нояб. 2005 г. / ВолГУ [и др.]. – Волгоград, 2006. – Вып. 1. Экономика и финансы : тезисы докл. – С. 218-219.

статья трёх авторов из сборника:

Кравцов, М. Ю. Социологический аспект проблемы порядка в современных междисциплинарных исследованиях / М. Ю Кравцов, А. В. Соловьёва, Р. В. Яценко //

Актуальные проблемы истории, теории и технологии социальной работы : сб. науч. ст. / ФГОУ ВПО «Новочеркасская гос. мелиорат. академ.». – Новочеркасск ; Ростов н / Д., 2007. – Вып. 9. – С. 114-118.

статья четырёх и более авторов из сборника:

Особенности заболеваний и травм у спортсменов / Л.М. Демьянова [и др.] // Здоровая молодежь – будущее страны! : матер. гор. межвуз. науч.-практ. Конф., г. Волгодонск, 28 апр. 2011 г. / Волгодонский институт (филиала) ЮФУ. – Волгодонск, 2012. – С. 83-88.

статья одного автора из журнала:

Кашкаров, А. П. Проблемы семейного чтения / А. П. Кашкаров // Воспитание школьников. – 2012. – № 9. – С. 30-34.

статья двух авторов из журнала:

Николаев, В. А. Сущность трудового воспитания в современных условиях / В. А. Николаев, В. А. Шошин // Педагогика. – 2011. – № 6. – С. 51-57.

статья трёх авторов из журнала:

Ромашкин, К. И. Математика в проектах наукоучения / К. И. Ромашкин, Г. Н. Аверьянова, А. С. Пронин // Социально-гуманитарные знания. – 2012. – № 3. – С. 135-144.

статья более трёх авторов из журнала:

Конфессиональные особенности религиозной веры и представлений о ее социальных функциях / Ю. А. Гаврилов [и др.] // Социологический исследования. – 2005. – № 6. – С. 46-56.

статья из газеты:

Головачёв, В. Долг платежом красен: о долгах по зарплате работникам бюджетной сферы / В. Головачёв // Труд. – 2006. – 3 апр. – С. 2.

Примеры описания ресурса удаленного доступа:

Электронный каталог ГПНТБ России [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах лит., поступающей в фонд ГПНТБ России. – Электрон. дан. (6 файлов, 511 тыс. записей). – М., [2009]. – Режим доступа : <http://www.gpntb.ru/win/search/help/el-cat.html>

Образование: исследовано в мире = oim.ru [Электронный ресурс] : междунар. науч. пед. интернет-журнал с библиотекой-дипозитарием / под патронажем Рос. Акад. Образования; Гос. науч. пед. б-ки им. К.Д. Ушинского. – М. : OIM.RU, 2001. – Режим доступа : <http://www.oim.ru>.

Лосев, С. Корпоративные системы ЭЦП : между производством и технологией [Электронный ресурс] / С. Лосев. – 2006. – Режим доступа : <http://www.imag.ru/ID=622563>

Акопова, Ж. История возникновения и правового регулирования товарных знаков [Электронный ресурс] // Право и управление. XXI век. – 2008. – № 4. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=16922586>

Если в работе цитируются несколько статей из сборника трудов или журнала, единицами библиографического описания являются каждая из этих статей, а не весь сборник или журнал.

### **Темы докладов для устного опроса**

1. Физиологические основы здоровья.
  2. Теории здоровья и болезней.
  3. Анализ и классификация факторов, влияющих на здоровье.
  4. Здоровье как диалектическое единство биологического, социального, материального и духовного
  5. Программы оздоровления позвоночника, физиологическая коррекция кисти, трофологическая концепция оздоровления, физиологический анализ систем закаливания.
  6. Физическая культура - мощный фактор профилактики атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний
  7. Формирование мотивации здоровья
  8. Классификация и виды эмоций. Основные характеристики и формы выражения эмоций.
  9. Методы исследования эмоций
  10. Стресс и тип высшей нервной деятельности. Стресс как общий синдром адаптации.
  11. Внешние проявления стресса. Психопрофилактика стресса.
  12. Активный и пассивный отдых. Принципы научной организации труда
  13. Трудовая деятельность и ее эффективная организация как показатель здоровья
- Гигиенические основы здоровья
14. Оздоровительный эффект физических упражнений и совершенствование механизмов адаптации.
  15. Стадии адаптации под влиянием физических нагрузок. Влияние различных факторов внешней среды на механизмы адаптации человека в процессе занятий физической культурой

### **Вопросы к Зачету по дисциплине «Основы здорового образа жизни»**

1. Физиологические основы здоровья.
  2. Теории здоровья и болезней.
  3. Анализ и классификация факторов, влияющих на здоровье.
  4. Здоровье как диалектическое единство биологического, социального, материального и духовного
  5. Программы оздоровления позвоночника, физиологическая коррекция кисти, трофологическая концепция оздоровления, физиологический анализ систем закаливания.
  6. Физическая культура - мощный фактор профилактики атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний
  7. Формирование мотивации здоровья
  8. Классификация и виды эмоций. Основные характеристики и формы выражения эмоций.
  9. Методы исследования эмоций
  10. Стресс и тип высшей нервной деятельности. Стресс как общий синдром адаптации.
  11. Внешние проявления стресса. Психопрофилактика стресса.
  12. Активный и пассивный отдых. Принципы научной организации труда
  13. Трудовая деятельность и ее эффективная организация как показатель здоровья
- Гигиенические основы здоровья
14. Оздоровительный эффект физических упражнений и совершенствование механизмов адаптации.
  15. Стадии адаптации под влиянием физических нагрузок. Влияние различных

факторов внешней среды на механизмы адаптации человека в процессе занятий физической культурой

16. Образ жизни и уровень физического и соматического здоровья. Факторы внешней среды и их влияние на физическое состояние и здоровье.

17. Построение индивидуальных оздоровительных программ.

18. Основы туристической деятельности. Ее оздоровительный и практико-ориентированный характер

19. Принципы организации биосистем: цикличность, отражение фактора времени, регуляторная, интегративная. Тип суточного ритма

20. Личная гигиена: распорядок дня, гигиена сна, гигиена тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек

| <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Рекомендуемая литература</b>                                             |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        |            |
| <b>Основная литература</b>                                                  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        |            |
|                                                                             | Авторы,                        | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Издательство, год                                                                      | Количество |
| Л1.1                                                                        | Бакешин К.П.                   | Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие<br><a href="http://www.iprbookshop.ru/66829.html">http://www.iprbookshop.ru/66829.html</a> .                                                                                                                                                                                                                                                                            | СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2016 | ЭБС        |
| Л1.2                                                                        | Яшин, В.Н.                     | ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463939">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463939</a>                                                                                                                                                                                                                                                       | Москва : Издательство «Флинта», 2017                                                   | ЭБС        |
| <b>Дополнительная литература</b>                                            |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        |            |
|                                                                             | Авторы,                        | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Издательство, год                                                                      | Количество |
| Л2.1                                                                        | В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева | Здоровый образ жизни : учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869</a>                                                                                                                                                                                                                                                           | Москва : МПГУ, 2012                                                                    | ЭБС        |
| Л2.2                                                                        | Кувшинов, Ю.А.                 | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372</a>                                                                                                                                                                                                                             | Кемерово : КемГУКИ, 2013                                                               | ЭБС        |
| Л2.3                                                                        | Щанкин, А.А.                   | Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362685">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362685</a>                                                                                                                                                                                                                               | Берлин : Директ-Медиа, 2015                                                            | ЭБС        |
| <b>Методические разработки</b>                                              |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        |            |
|                                                                             | Авторы,                        | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Издательство, год                                                                      | Количество |
| Л3.1                                                                        | Сапожникова А.Г.               | Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся в Донском государственном техническом университете : методические указания<br><a href="https://ntb.donstu.ru/system/files/2018-1171-mu_rukovodstvo_dlya_prepodavateley_sapozhnikova_a.g.pdf">https://ntb.donstu.ru/system/files/2018-1171-mu_rukovodstvo_dlya_prepodavateley_sapozhnikova_a.g.pdf</a> | Ростов н/Д: Донской гос. тех.ун-т, 2018                                                | ЭБС        |