

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Зубанов Владимир Петрович

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура»)*

Новокузнецк


2020

УДК 796.0(075.8)
ISBN 978-5-85117-582-4

Зубанов В. П.

Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек: метод. указания по изучению дисциплины для студентов ФФКЕиП, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» (очная/заочная форма обучения) / В. П. Зубанов : Новокузнецк. ин-т (фил) КемГУ. – Новокузнецк : НФИ КемГУ. 2020.

Методические указания представляют содержание учебного материала в соответствии с рабочей программой по изучению дисциплины: «Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек». Каждый раздел содержит вопросы для самостоятельной работы студентов, методические материалы к выполнению практических работ, для оказания помощи при освоении теоретического материала с основными понятиями и терминологией ЗОЖ, профилактики вредных привычек.

Рекомендовано
на заседании кафедры ФКС
протокол № 3 от 28.11.2019
зав. кафедрой ФКС
Артемьев А. А. 

В. П. Зубанов, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Требования к уровню освоения содержания дисциплины.....	4
Содержание дисциплины.....	7
Вопросы для самостоятельной работы.....	9
Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	10

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый образ жизни - это прежде всего здравомыслие, разумный, активный образ жизни. Понятие здорового образа жизни шире, чем формирование собственного здоровья. Это стиль жизни, характер поступков, поведения, межличностных отношений, основанных на нормах общечеловеческой морали. Поэтому проблема формирования ЗОЖ по своему содержанию является междисциплинарной и помимо медицинских включает в себя социальные, психологические, педагогические и иные аспекты; это составная часть государственной идеологии. Но, к сожалению, проблема ЗОЖ в нашей стране отдана на откуп медицине, органам здравоохранения, хотя это проблема всего общества, часть государственной политики.

Несомненно, что здоровье как одна из множественных характеристик сущности человека, отражающая степень его жизнеспособности в окружающей природе и социуме, есть у каждого, но оно разное. Это соответствует точке зрения ВОЗ о том, что здоровье человека зависит от того образа жизни, который он ведёт, и что здоровью и здоровому образу жизни надо учить.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения основной образовательной программы и изучения данной дисциплины обучающийся должен освоить: компетенции – ОК-3, ПК-7, СПК-2.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек»:

Коды компетенции	Результаты освоения ООП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-3	способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	Знать: – основные характеристики и этапы развития естественнонаучной картины мира; – место и роль человека в природе; – основные способы математической обработки данных; – основы современных технологий сбора, обработки и представления информации;

		<p>– способы применения естественнонаучных и математических знаний в общественной и профессиональной деятельности;</p> <p>– современные информационные и коммуникационные технологии; понятие «информационная система», классификацию информационных систем и ресурсов.</p> <p>Уметь:</p> <p>– ориентироваться в системе математических и естественнонаучных знаний как целостных представлений для формирования научного мировоззрения;</p> <p>– применять понятийно-категориальный аппарат, основные законы естественнонаучных и математических наук в социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– использовать в своей профессиональной деятельности знания о естественнонаучной картине мира;</p> <p>– применять методы математической обработки информации;</p> <p>– оценивать программное обеспечение и перспективы его использования с учетом решаемых профессиональных задач;</p> <p>– управлять информационными потоками и базами данных для решения общественных и профессиональных задач.</p> <p>Владеть:</p> <p>– навыками использования естественнонаучных и математических знаний в контексте общественной и профессиональной деятельности;</p> <p>навыками математической обработки информации.</p>
ПК-7	<p>способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности</p>	<p>Знать:</p> <p>основные формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий по предмету;</p> <p>основные способы организации сотрудничества обучающихся для формирования мотивации к обучению по предмету;</p> <p>основные виды внеурочной деятельности для поддержания активности, инициативности и самостоятельности, творческих способностей обучающихся.</p> <p>Уметь:</p> <p>использовать основные формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий по предмету, для организации сотрудничества обучающихся;</p> <p>организовывать сотрудничество обучающихся</p>

		<p>для формирования мотивации к обучению; использовать основные виды внеурочной деятельности для поддержания активности, инициативности и самостоятельности, творческих способностей обучающихся;</p> <p>Владеть: опытом использования форм и методов обучения, выходящих за рамки учебных занятий по предмету; навыками организации сотрудничества обучающихся для формирования мотивации к обучению по предмету; опытом использования основных видов внеурочной деятельности для поддержания активности, инициативности и самостоятельности, творческих способностей обучающихся;</p>
СПК-2	<p>способность использовать последние достижения наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса</p>	<p>Знать: медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Уметь: отбирать и анализировать литературу по предметам, составляющим медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>Владеть: понятийным аппаратом дисциплин, составляющих медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности навыками применения последних достижений наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса</p>

Содержание дисциплины

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Введение. Предмет и задачи курса.	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Введение. Предмет и задачи курса. Понятие наркомании и токсикомании. Развитие толерантности.	Введение. Предмет и задачи курса. Понятие наркомании, токсикомании и алкоголизма. Развитие толерантности к веществам центрального действия. Краткий исторический очерк употребления различных веществ от древних времен до настоящих дней.
2.	Факторы, приводящие к употреблению наркотических веществ.	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
2.1.	Факторы, приводящие к употреблению наркотических веществ.	Факторы, приводящие к употреблению наркотических веществ. Биологические и социальные факторы возникновения зависимости к различным веществам центрального действия.
<i>Содержание практических/семинарских занятий</i>		
2.1.	Факторы, приводящие к употреблению наркотических веществ.	Биологические и социальные факторы, приводящие к развитию алкогольной, табачной и наркотической зависимости. Критические возрастные периоды возникновения зависимости, группы риска.
3.	Влияние алкоголя на организм. Проблемы алкоголизма	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
3.1	Влияние алкоголя на организм. Развитие алкоголизма, стадии заболевания, классификация, течение заболевания. Проблемы алкоголизма.	Влияние алкоголя на организм. Филогенез алкогольной зависимости. Классификация групп населения по потреблению алкоголя. Развитие алкоголизма, стадии заболевания, классификация, течение заболевания. Проблемы алкоголизма. Оказание первой помощи при остром отравлении.
<i>Содержание практических/семинарских занятий</i>		
3.1.	Влияние алкоголя на организм	
3.2.	Проблемы алкоголизма. Профилактика	

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	алкоголизма среди молодежи	
4.	Влияние курения на организм, никотинизм.	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
4.1.	Влияние курения на организм. Табакокурение и другие виды употребления табачных изделий	Влияние курения на системы организма, состав табачного сырья. Табакокурение и другие виды табачной и никотиновой зависимости
<i>Содержание практических/семинарских занятий</i>		
4.1.	Влияние курения на организм и препаратов, содержащих никотин	Виды табачной зависимости, способы употребления табачной продукции, методы профилактики.
5.	Влияние наркотических веществ на организм, виды наркомании, уголовная ответственность.	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
5.1	Влияние наркотических веществ на организм, виды наркомании, уголовная ответственность.	Влияние наркотических веществ на организм, физиологические и биохимические основы возникновения наркотической зависимости, группы населения потребляющие наркотические вещества, виды наркомании, контроль за производством и распространением веществ группы А, уголовная ответственность.
<i>Содержание практических/семинарских занятий</i>		
5.1	Влияние наркотических анальгетиков на организм	Влияние наркотических веществ на организм в качестве фармакологических препаратов, физиологические и биохимические основы возникновения наркотической зависимости, группы риска.
5.2	Профилактика наркотической зависимости	Методы диагностики и профилактики наркотической зависимости
6.	Социальные и биологические проблемы наркомании.	
<i>Содержание практических/семинарских занятий</i>		
6.1	Социальные проблемы наркомании. Биологические	Виды наркомании, контроль за производством и распространением веществ группы А, уголовная ответственность. Группы риска и критические возрастные периоды развития наркотической зависимости.

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	предпосылки возникновения зависимости.	
7.	Влияние некоторых психотропных и седативных веществ.	
<i>Содержание практических/семинарских занятий</i>		
7.1	Влияние некоторых психотропных и седативных веществ.	Классификация психоактивных веществ, их назначения в медикаментозных целях, злоупотребление психотропными и седативными веществами, меры профилактики.
8.	Методы лечения наркотической зависимости	
<i>Содержание практических/семинарских занятий</i>		
8.1	Методы лечения наркотической зависимости	Оказание первой медицинской помощи при острых отравлениях наркотическими веществами, признаки отравления, методы лечения от наркотической зависимости.

Вопросы для самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по курсу призвана, не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умения организовать своё время. При выполнении плана самостоятельной работы студенту необходимо прочитать теоретический материал не только в учебниках и учебных пособиях, указанных в списке литературы, но и познакомиться с публикациями в периодических изданиях. Студенту необходимо творчески переработать изученный самостоятельно материал и представить его для отчёта в форме реферата или конспекта. Проверка выполнения плана самостоятельной работы проводится на семинарских и индивидуальных занятиях.

1. Основные проблемы злоупотребления наркотическими веществами.
2. Девиантное поведение подростков, как риск возникновения наркомании.
3. Культурный аспект злоупотребления наркотическими веществами.
4. Злоупотребление наркотическими веществами и отношения в семье.
5. Влияние алкоголя на системы организма.
6. Стадии алкоголизма, абстинентный синдром.
7. Никотин и курение сигарет, подростковый никотинизм.
8. Марихуана, ее влияние на организм.
9. Выявление употребления марихуаны у подростков.
10. Кокаин, его влияние на организм.
11. Физиологические проблемы возникновения наркомании.

12. Физиология боли и обезболивания.
13. Влияние опиатов на организм.
14. Употребление галлюциногенов среди молодежи.
15. Злоупотребление стимулирующими средствами среди различных возрастных групп.
16. Влияние анаболических стероидов на организм.
17. Злоупотребление анаболическими стероидами среди спортсменов.
18. Внутритрубные последствия злоупотребления наркотическими веществами.
19. Злоупотребление ингалянтами.
20. Оказание первой помощи при остром отравлении лекарственными веществами.

**Перечень основной и дополнительной учебной литературы,
необходимой для освоения дисциплины**

Основная литература:

1. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. - ISBN 978-5-4475-4855-1 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

Дополнительная литература:

1. Вредные привычки и их профилактика / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - 212 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277194>
2. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] : учебно-методическое пособие / А. В. Гоголева ; Российская академия образования ; Московский психолого-социальный институт. - Москва [и др.] : МПСИ [и др.], 2002. - 238 с. - (Библиотека психолога). - Библиогр.: с. 107-109. - ISBN 5895022839. - ISBN 5893953967.
3. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509369>