**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

по освоению дисциплины «Культура здоровья индивида»

Самостоятельная работа студента складывается из чтения учебника, решения задач, выполнения практикумов. Однако студенты должны помнить, что без посещений лекций по дисциплине и практических занятий, а также без систематической и упорной самостоятельной работы они не смогут освоить изучаемую дисциплину.

Завершающим этапом изучения дисциплины является выставление экзамена в соответствии с учебным планом.

1. **Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел дисциплины,**  **темы раздела** | **Всего часов** | **Содержание самостоятельной работы** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1. Концептуальные основы формирования ЗОЖ различными видами спорта и фитнеса** | **18** |  | **микрозачет** |
| Тема 1. Современное представление о культуре здоровья и ЗОЖ. | 8 | Подготовить сообщение «Культура здоровья россиян и пути его повышения » | Проверка задания, заслушивание сообщений. |
| Тема 2. Методический подход к оценке состояния здоровья | 10 | Подготовка анкеты по определению состояния здоровья и образа жизни  школьника или студента | Заслушива-ние доклада. Зачетное задание по реабилита-ции. |
| **Раздел 2. Медико-педагогическое обоснование формирования**  **культуры здоровья.** | **22** |  | Микрозачет |
| Тема 3. Адекватная двигательная активность в формировании культуры здоровья | 8 | Проработка учебного материала по конспектам лекций и методической литературе, Составление схемы формирования «ЗОЖ; рекомендации и стереотипы поведения». | Проверка схемы и реферата на темы «Рекомендации стереотипы ЗОЖ». |
| Тема 4. Питание и его роль в сохранении и улучшении здоровья человека | 14 | Подготовка памятки родителям «Питание ребенка» | Представле-ние памятки |
| **Раздел 3. Не тренировочные факторы оздоровления** | **14** |  | Микрозачет |
| Тема 5. Закаливающие процедуры и их роль в формировании неспецифической устойчивости организма | 8 | Составить индивидуальный план приема закаливающих процедур (мезоцикл). | Предоставлениеплана закаливаю-щих процедур (мезоцикл). |
| Тема 6. Выведение продуктов обмена веществ и проблемы «зашлакованности» организма | 6 | Подготовить 3 памятки по «чистке» кишечника, желчного пузыря и почек. | Представ-ление памяток «чистки» кишечника желчного пузыря и почек. |
| **Итого** | **54** |  |  |

**Указания по изучению теоретической части дисциплины**

1. Изучая материал по учебнику или рекомендуемому теоретическому материалу, следует переходить к следующему разделу или теме только после правильного понимания предыдущего, проделывая на бумаге вычисления и воспроизводя имеющиеся чертежи.

2. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий. Студент должен подробно разработать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь привести аналогичные примеры самостоятельно.

3. При изучении материала полезно вести конспект, в который рекомендуется выписывать определения, форму формулировки основных понятий и т.п. На полях конспекта следует отмечать вопросы, выделенные для письменной или устной консультации с преподавателем.

4. Письменное оформление работы имеет исключительно важное значение. Записи в конспекте должны быть сделаны аккуратно. Хорошее внешнее оформление конспекта по изученному материалу позволит избежать многочисленных ошибок которые происходят из-за небрежных записей.

5. Основные моменты рекомендуется в конспекте подчеркивать или обводить рамкой, чтобы при перечитывании конспекта они выделялись и лучше запоминались.

**Указания по самопроверке студентов при выполнении практикумов по каждой изученной теме**

1. После изучения определенной темы рекомендуется воспроизвести по памяти определения, основные моменты, проверяя себя каждый раз по учебнику или теоретическому материалу, что помогает студенту в закреплении и проверке прочности усвоения изученного материала. В случае необходимости надо еще раз внимательно разобраться в теоретическом материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный раздел.

1. Важным критерием усвоения теории является умение выполнить задания практикума. Однако здесь следует предостеречь от весьма распространенной ошибки, заключающейся в том, что выполнение практикума воспринимается им как признак усвоения теории. Часто это получается в результате применения заученных форм, без понимания существа дела. Можно сказать, что умение выполнять практикум является необходимым, но недостаточным условием хорошего знания теории.

3. Если в процессе работы над изучением теоретического материала или при решении практикума возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удается, студент может обратиться к преподавателю для получения от него указаний в виде письменной или устной консультаций.

4. В своих вопросах студент должен точно указать, в чем он испытывает затруднение. Если студент не разобрался в теоретических объяснениях по учебнику, то нужно указать, какой это учебник, год его издания и страницу, где рассмотрен затрудняющий его вопрос, и что именно его затрудняет. Если студент испытывает затруднение при решении практикума, то следует указать характер этого затруднения, привести предполагаемый план решения.

5. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы для самопроверки.

**Оценивание рефератов и их защиты**

Оценивается четкость изложения материала в реферате, соответствие его теме и разделу, использование современных данных и литературных источников, интернет-ресурсов, грамотное изложение материалов реферата на защите.

**Примерная тематика рефератов:**

1. Демографическая ситуация в мире, стране, регионе.
2. Физические факторы в окружающей среде, пагубно влияющие на здоровье
3. Воздействие на человека различных биологических агентов(вирусов, бактерий, простейших, грибов, гельминтов, насекомых и др.)
4. Стресс как травмирующий фактор человека
5. Воздушная среда, бытовая химия, косметика, синтетический текстиль, строительные материалы и их воздействие на организм человека
6. Периоды раннего детского возраста: новорожденности и грудной. Ошибки и опасности ухода, кормления, гигиены.
7. Наиболее вероятные причины, нарушающие работоспособность мужчин зрелого возраста и приводящие к ранней смерти
8. Родовая черепно-мозговая травма, клинические проявления, ранняя терапия и реабилитация
9. Группа «Здоровье» для пожилых людей, ошибки про комплектовании группы и при разработке комплекса упражнений
10. Генетические консультации: контингент, круг вопросов, возможные результаты.
11. Элементы, составляющие понятие «здорового образа жизни»
12. Профосмотр и углублённое медицинское обследование (УМО),характер и объём исследований
13. Дорожная травма: государственные и региональные меры профилактики.
14. Нормативно-правовые документы, защищающие права инвалидов на трудоустройство, дистанционное образование, пользование междугородним транспортом.
15. Химическое воздействие табака на дыхательную и сердечнососудистую системы
16. Законодательные акты, защищающие детей от курения
17. Законодательные акты, защищающие детей от алкоголизации
18. Юридическое, правовое, медицинское понятие «наркотик».Ответственность за хранение, распространение, транспортировку, изготовление наркотических и сильнодействующих средств
19. Влияние пива на гормональную, пищеварительную, центральную нервную, мочевыделительную системы взрослого и детского организма
20. Процесс старения в различных системах и органах человека. Психология старения
21. Социальные меры защиты старости
22. Основные правила иммобилизации поврежденной конечности
23. Условия транспортировки пострадавшего в ДТП, находящегося без сознания
24. «Травма ныряльщика», комплекс правильных мер помощи
25. Травматический болевой шок, комплекс правильных мер помощи.
26. Ожоговый шок, его длительность, первая доврачебная помощь
27. Реанимация утопленника
28. Инородное тело дыхательных путей у маленького ребенка, первая помощь
29. Синдром длительного раздавливания
30. Ушиб сердца

### 

### Методические указания по использованию инновационных методов

**№1 Лекция вдвоем**

Данная лекция проводится двумя преподавателями. Запланированная тема рассматривается с двух позиций:

1. Педагогическая.
2. Юридическая

До лекции планируется время каждого лектора, при этом строится график участия лектора в обсуждении проблемы. Лекторы должны быть совместимы в психологическом, социальном и профессиональном отношении. Для повышения заинтересованности слушателей вводится конфликтные и дискуссионные моменты между двумя лекторами.

**№ 2 Мозговая атака**

Практическое занятие проводится в форме коллективного обсуждения запланированной проблемы. Этапы занятий:

1. Подбор групп (аналитики, генераторы, критики и помощники преподавателя) – 15 минут.
2. Генерация идей – 20-30 минут.
3. Анализ идей – 30-40 минут.
4. Критика идей – 15 – 20 минут.
5. Выбор наиболее рациональных и практически значимых идей – 15-20 минут.
6. Подведение итогов – 5-10 минут.

**№ 3 Деловая игра**

Этапы проведения:

1. Определение проблемы или задачи.
2. Распределение группы на подгруппы.
3. Обсуждение проблемы (задачи) в подгруппах и ее решение.
4. Оценка работы подгрупп.
5. Объединение подгрупп и совместное решение проблемы (задачи).
6. Оценка совместной работы.
7. Подведение итогов.