

-

09

03.0

: 05.03.06

3

6

108

.
. .

02

2

1

1.
03.02

5.03.06

-

-

.

,

- -4 -

- -15 -

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

3.

Модуль 1. Учение о здоровье. Факторы здоровья.

Модуль 2. Проблемы нездорового образа жизни.

Модуль 3. Двигательная активность и здоровье.

-

Модуль 4. Психологические основы здоровья.

Модуль 5. Пищеварительная система и питание. Основы рационального питания.

-

Иммунитет и здоровье.

Модуль 7. Терморегуляция и здоровье.

Модуль 8. Оптимизация функций организма и рациональная организация жизнедеятельности.

4.

1		16	4	6	6
2		12	2	2	8
3		14	2	6	6
4		16	2	6	8
5		18	2	8	8
6		10	2	2	6
7		10	2	2	6
8		12	2	4	6
		108	18	36	54

5

Введение. Учение о здоровье. Факторы здоровья (4 часа).

Проблемы нездорового образа жизни (2 часа).

Двигательная активность и здоровье (2 часа).

Психологические основы здоровья (2 часа).

Пищеварительная система и питание. Основы рационального питания (2 часа).

Иммунитет и здоровье (2 часа).

Терморегуляция и здоровье (2 часа).

Оптимизация функций организма и рациональная организация жизнедеятельности (2 часа).

Занятие 1-3 (6 часов). Оценка физического состояния организма расчетными методами и с помощью нагрузочных проб.

2. -

3.

4. -

5. -

6.

7.

8

9

Занятие 4 (2 часа). Семинар «Образ жизни как фактор здоровья»

I.

II

2

3

4

Занятие 5-7 (6 часов). Оценка состояния мышечной системы и физической работоспособности организма.

4

5 -

6 -

Просмотр и обсуждение фильма «Становление опорно-двигательного аппарата в онтогенезе».

Занятие 8-10 (6 часов). Высшая нервная деятельность человека. Психоэмоциональный стресс и здоровье.

1
12.

15

Просмотр и обсуждение фильма «Строение и функции головного мозга».
Занятие 11-14 (8 часов). Пищеварительная система и основы рационального питания.

2
3
4
5
6

Занятие 15 (2 часа). Иммуитет и здоровье.
Просмотр и обсуждение фильма «Кровь».
Обсуждение докладов.
Контрольный опрос по теме.
Занятие 16 (2 часа). Терморегуляция и закаливание организма.
Обсуждение докладов.
Контрольный опрос по теме.
Занятие 17-18 (4 часа). Оптимизация функций организма и рациональная организация жизнедеятельности.
Семинар на тему: «Современные оздоровительные системы и программы».
Обсуждение докладов.
Просмотр и обсуждение фильма «Возрастные особенности онтогенеза человека».

-	- 6 - - -		_____ _____	

					- - - - -
--	--	--	--	--	-----------------------

1)

«referre»

-

1)

2)

3)

4)

-

5)

2003

-

-

2003.

-	-
-	-
-	-
5	-
-	-

-

-

.

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

56-74% -
75-89% -
90-100% - .

3)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 6.

- 7.

- 8.
- 9.
- 10.

- 11.

- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.

- 20.
- 21.

7

206

2-

ISBN 978-5-

534-05280-0.

URL: <https://urait.ru/bcode/493197>

2001.

Academia.

2002.

Academia,

1997.

..: Academia, 2002.

<http://www.Physiolognorma.ru>
mbio.ru/humbio/physiology/0005e445.htm
<http://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/144634/>

<http://www.fizkult-ura.ru/node/337>

- [http:// www.who.int.ru](http://www.who.int.ru)

- [http:// www.Rospotrebnadzor.ru](http://www.Rospotrebnadzor.ru)

- [http:// www.mednet.ru](http://www.mednet.ru)

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),
66975477 03.06.2016 ().

9

BenQ;

Asus;

Samsung;

Genius;

-10;

-102-

- Led

Samsung;

- DVD-

LG;

. 55)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6214D922A1ECC925254B8F1EFD0A3F30

Владелец: Артеменков Михаил Николаевич

Действителен: с 21.09.2022 до 15.12.2023