

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы здорового образа жизни»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура

Форма обучения – очная

Срок освоения ОПОП – нормативный 4 года

**Кафедра – Медико-биологических и психологических основ физического
воспитания**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Целью освоения дисциплины является формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями о процессах жизнедеятельности человека, возрастных особенностях, компенсаторных, защитных механизмах и резервных возможностях организма, а также ознакомить их с причинами, механизмами и основными закономерностями возникновения и развития заболеваний и врожденных пороков.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП Вуза:

2.1. Дисциплина «Основы здорового образа жизни» (Б.1.В.ДВ.2) относится к дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

Естественно-научная картина мира,
Анатомия,
Физиология мышечной деятельности

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

«Основы физической реабилитации»,
«Использование биологически-активных средств в спорте»,
«Теория и организация адаптивной физической культуры».

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-3	способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	1.основы образ жизни и здоровья. Мотивацию здоровья и здорового образа жизни. 2.концепция здорового образа жизни 3основные составляющие здорового образа жизни	1.использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для ведения здорового образа жизни 2.анализировать причины возникновения и механизмы развития заболеваний, прогнозировать возможный исход 3. использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	1.терминологией по изучаемым вопросам дисциплины 2.методикой определения качественных и количественных показателей состояния окружающей среды 3. методами сбора, обработки, анализом информации;
2	ОПК-1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	1.роль экологии в развитии теории и практики гармонизации отношений человека с природой. 2.общее учение о здоровье и болезни. Причины и условия возникновения болезней. 3.определение сущности болезни и ее основные признаки. Критерии болезни	1.оценивать функциональные возможности организма 2. объяснить основные факторы риска среды обитания человека, их роль в формировании заболеваемости 3. проводить санитарно-просветительскую работу по основам ЗОЖ, профилактике вредных привычек	1.основами организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний 2. представлением о влиянии деятельности человека на окружающую среду 3. навыками и умениями использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья
3	ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	1.взаимосвязь природы со здоровьем человека, правила экологически целесообразного, здорового образа жизни 2. экологию как научную основа охраны природы. 3. основные факторы риска. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран.	1.разрабатывать и реализовывать программы по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек. 2.организовать в школе оздоровительные и медицинские мероприятия для коррекции нарушений здоровья. 3.осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в школе	1.правилами экологически безопасного поведения в окружающей среде 2. основами образа жизни и здоровья 3. методикой оздоровительных и медицинских мероприятий для коррекции нарушений здоровья

4	ПК-1	<p>готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p>1. взаимосвязь здоровья с биоритмами природы; 2. социальная обусловленность образа жизни и здоровья 3. роль экологии в развитии теории и практики гармонизации отношений человека с природой</p>	<p>1. проводить медико-психолого-педагогический мониторинг состояния здоровья, физического и психического развития учащихся 2. оказывать педагогам конкретную помощь в изучении физиологических возможностей организма детей, определении уровня физического развития, формирования ЗОЖ 3. объяснять отрицательные последствия для организма вредных привычек</p>	<p>1. методикой работы по здоровьесбережению учащихся 2. методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья 3. разработкой индивидуальной программы сохранения и укрепления здоровья с учетом состояния, психологических и функциональных особенностей и возможностей организма</p>
---	------	--	---	---	--

2.5. Карта компетенций дисциплины

«Основы здорового образа жизни»					
Цель	формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями о процессах жизнедеятельности человека, возрастных особенностях, компенсаторных, защитных механизмах и резервных возможностях организма, а также ознакомить их с причинами, механизмами и основными закономерностями возникновения и развития заболеваний и врожденных пороков.				
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-3	способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	<p>Знать</p> <p>1.основы образ жизни и здоровья. Мотивацию здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>2.концепция здорового образа жизни</p> <p>3основные составляющие здорового образа жизни</p> <p>Уметь</p> <p>1.использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для ведения здорового образа жизни</p> <p>2.анализировать причины возникновения и механизмы развития заболеваний, прогнозировать возможный исход</p> <p>3. использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>Владеть</p> <p>1.терминологией по изучаемым вопросам дисциплины</p> <p>2.методикой определения</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, зачет</p>	<p>Пороговый: владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности</p> <p>Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>

		качественных и количественных показателей состояния окружающей среды 3. методами сбора, обработки, анализом информации;			
Общепрофессиональные компетенции					
ОПК--1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	Знать 1. роль экологии в развитии теории и практики гармонизации отношений человека с природой. 2. общее учение о здоровье и болезни. Причины и условия возникновения болезней. 3. определение сущности болезни и ее основные признаки. Критерии болезни Уметь 1. оценивать функциональные возможности организма 2. объяснить основные факторы риска среды обитания человека, их роль в формировании заболеваемости 3. проводить санитарно-просветительскую работу по основам ЗОЖ, профилактике вредных привычек Владеть 1. основами организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний 2. представлением о влиянии деятельности человека на окружающую среду 3. навыками и умениями	Лекции Практические занятия Самостоятельная работа	Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, зачет	Пороговый: владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих превращению знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.

		использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья			
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. взаимосвязь природы со здоровьем человека, правила экологически целесообразного, здорового образа жизни 2. экологию как научную основу охраны природы. 3. основные факторы риска. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран. <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. разрабатывать и реализовывать программы по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек. 2. организовывать в школе оздоровительные и медицинские мероприятия для коррекции нарушений здоровья. 3. осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в школе <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. правилами экологически безопасного поведения в окружающей среде 	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, зачет</p>	<p>Пороговый: знает основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности</p> <p>Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>

		<p>2. основами образа жизни и здоровья</p> <p>3. методикой оздоровительных и медицинских мероприятий для коррекции нарушений здоровья</p>			
Профессиональные компетенции					
ПК-1	<p>готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p>Знать</p> <p>1. взаимосвязь здоровья с биоритмами природы;</p> <p>2. социальная обусловленность образа жизни и здоровья</p> <p>3. роль экологии в развитии теории и практики гармонизации отношений человека с природой</p> <p>Уметь</p> <p>1. проводить медико-психолого-педагогический мониторинг состояния здоровья, физического и психического развития учащихся</p> <p>2. оказывать педагогам конкретную помощь в изучении физиологических возможностей организма детей, определении уровня физического развития, формирования ЗОЖ</p> <p>3. объяснять отрицательные последствия для организма</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, зачет</p>	<p>Пороговый: владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности</p> <p>Повышенный эффективно владеет навыками мастерства, способствующих превращению знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста</p>

		<p>вредных привычек Владеть 1. методикой работы по здоровьесбережению учащихся 2. методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья 3 разработкой индивидуальной программы сохранения и укрепления здоровья с учетом состояния, психологических и функциональных особенностей и возможностей организма</p>			
--	--	--	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 6 часов
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	51	51
В том числе:		-
Лекции (Л)	17	17
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	34	34
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	57	57
В том числе		-
СРС в семестре	57	57-
Курсовой проект (работа)	КП	-
	КР	-
Другие виды СРС	57	57
Подготовка к письменной контрольной работе	12	12
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	12	12
Работа со справочными материалами	11	11
Изучение и конспектирование литературы	11	11
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	11	11
СРС в период сессии		
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3
	экзамен (Э)	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	108
	зач. ед.	3

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
6	1	Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез – учение о механизмах возникновения, развития и исходов болезней. Основы формирования здорового образа жизни.	Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез – учение о механизмах возникновения, развития и исходов болезней. Понятие о здоровом образе жизни. Элементы здорового образа жизни человека. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» - «Гигиеническое воспитание и обучение». Всемирный день здоровья. Формирование здорового образа жизни у детей и подростков.
6	2	Социально-бытовые и экологические условия жизни и их роль в формировании здоровья. Некоторые заболевания, связанные с воздействием факторов окружающей среды.	Проблема экологической обусловленности состояния здоровья населения. Основные факторы, обуславливающие состояние окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека. Некоторые заболевания, связанные с воздействием факторов окружающей среды. Социально-бытовые условия жизни и их роль в формировании здоровья.
6	3	Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность человека. Понятие адаптации, общий адаптационный синдром. Роль физических упражнений	Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность организма человека. Система специфической и неспецифической иммунной защиты организма.

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	1	Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез – учение о механизмах возникновения, развития и исходов болезней. Основы формирования здорового образа жизни.	6		12	20	38	1-5 неделя Контрольная работа Устное собеседование Защита практических работ
6	2	Социально-бытовые и экологические условия жизни и их роль в формировании здоровья. Некоторые заболевания, связанные с воздействием факторов окружающей среды.	6		12	20	38	6-10 неделя Контрольная работа Устное собеседование Защита практических работ
6	3	Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность человека. Понятие адаптации, общий адаптационный синдром Роль физических упражнений	5		10	17	32	11-17 неделя Контрольная работа Устное собеседование Тестирование письменное, компьютерное Защита практических работ Коллоквиум
		Разделы дисциплины № 1-3	17		34	57	108	ПрАт зачет
		ИТОГО за семестр	17	34		57	108	ПрАт зачет

2.3. Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены.

3.1. Самостоятельная работа студента Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
6	1	Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез – учение о механизмах возникновения, развития и исходов болезней. Основы формирования здорового образа жизни	1.Подготовка к письменной контрольной работе	4
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3.Работа со справочными материалами	4
			4.Изучение и конспектирование литературы	4
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
6	2	Социально-бытовые и экологические условия жизни и их роль в формировании здоровья. Некоторые заболевания, связанные с воздействием факторов окружающей среды.	1.Подготовка к письменной контрольной работе	4
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3.Работа со справочными материалами	4
			4.Изучение и конспектирование литературы	4
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
6	3	Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность человека. Понятие адаптации, общий адаптационный синдром Роль физических упражнений	1.Подготовка к письменной контрольной работе	4
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3.Работа со справочными материалами	3
			4.Изучение и конспектирование литературы	3
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	3
		ИТОГО в семестре:		57

3.2. График работы студента. Семестр № 6

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Коллоквиум	Кл																	+	
Контрольная работа	К/р			+				+		+		+					+		
Устное собеседование	Сб	+			+				+		+		+						+
Тестирование письменное, компьютерное	ТСп, ТСк													+			+		
Защита практических работ	ЗПР		+			+	+									+			

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, законодательства РФ, выполнении индивидуальных домашних заданий, обучающимся помогут:

1. - Учебники и учебно-методические пособия библиотеки университета, имеющиеся на кафедре медико-биологических и психологических основ физического воспитания
 - ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
 - Информационно-справочные и поисковые системы.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

К современному бакалавру-педагогу, специалисту по физической культуре общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у обучающихся студентов определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретным возникающим ситуациям.

Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ.

При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Для того, чтобы знания студентов приобрели необходимую систематичность, рекомендуется начинать самостоятельное изучение темы с литературных источников обобщающего характера – учебников, учебных пособий, а затем переходить к специальным статьям, а также использовать информационно-поисковые системы "Консультант-плюс", "Гарант", глобальной сети "Интернет"; рассматривающих частные проблемы.

Цели осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста и бакалавра с высшим образованием, т.е. формирование общекультурных (универсальных): социально-личностных, общенаучных, инструментальных и профессиональных компетенций, а также приобретение фундаментальных знаний, профессиональных умений и навыков деятельности по профилю, опыта творческой, исследовательской деятельности. Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

В образовательном процессе ВУЗа выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, выполняемая на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, и внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- подготовка рецензий на статью, пособие;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода изучения предмета. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

Тестирование по тематике

1. Здоровый образ жизни – это: Занятия физической культурой; перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья; индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Что такое режим дня? порядок выполнения повседневных дел, строгое соблюдение определенных правил, перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения, установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

3. Что такое двигательная активность? Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие; выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности; занятие физической культурой и спортом; количество движений, необходимых для работы организма

4. Что такое закаливание? повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм; длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам; перечень процедур для воздействия на организм холода; купание в зимнее время

5. Одним из важнейших направлений профилактики, является: ЗОЖ; охрана окружающей среды; вакцинация; экологическая безопасность

6. ЗОЖ включает: охрану окружающей среды; улучшение условий труда; доступность квалифицированной мед. помощи; все ответы верны

7. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека? Биологические, окружающая среда, служба здоровья, индивидуальный образ жизни

8. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья: лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс, индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья, регулярные занятия физической культурой, алкоголь, попавший в организм человека:

9. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это: заболевания сердца, табакокурение и алкоголизм, пищевое отравление, наркомания и токсикомания.

10. Какие способы очищения организма наиболее распространены?

а. специальные диеты; б. использование тепла; в. применение клизм, голодание; г. применение холода; д. использование мочегонных и желчегонных средств.

Тест по теме: «Вредные привычки».

1. Где в соответствии с законом нашей страны запрещено курить?
а) в транспорте в) на природе б) в кинотеатрах г) на улице
2. Какая минимальная доза никотина считается смертельной для человека? а) 25-50 мг; в) 100-150 мг; б) 50-100 мг; г) 150-200 мг
3. Почему не погибает курильщик, выкуривающий сигареты, содержащие смертельную дозу никотина? а) часть никотина улетучивается с

- дымом; б) доза вводится постепенно; в) часть никотина остаётся в фильтре; г) часть никотина нейтрализуется формальдегидом
4. Что представляет собой алкоголь? а) этиловый спирт; в) винный спирт
б) является наркотическим ядом г) является лекарственным средством
5. Главные органы, на которые воздействует алкоголь? а) головной мозг ;
в) печень; б) сердце; г) выделительная система
6. Какова доза чистого спирта на килограмм веса считается смертельной?
а) 2-3 гр. в) 5-7 гр. б) 3-4 гр. г) 7-8 гр.
7. Уголовная ответственность может наступить за: а) хранение наркотиков;
в) распространение наркотиков б) хищение наркотиков ; г) продажу наркотиков
12. Скорость развития наркомании зависит от: а) химического строения применяемого наркотика; б) способа введения наркотика; в) дозировки
г) индивидуальных особенностей организма
8. Привыкание к алкоголю быстрее происходит: а) у подростков;
1. При отравлении алкоголем необходимо: а) промыть желудок и напоить холодной водой; б) дать понюхать нашатырный спирт в) доступ свежего воздуха г) приложить грелку к ногам

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Список литературы. Дополнительная Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	
1. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие Туманян, Г.С. 2006, М.: Академия 2009	3	1.2,3,	5	-
2. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие - 2-е изд., стереотип. Назарова Е. Н 2008 М. Академия	3	1.2,3,	40	-
3. Лисовский В.А. Частная патология. - М.: Советский спорт, 2004.	3	1.2,3,	5	2
4. Частная патология / под ред. С.Н. Попова. - М.: Академия, 2004	3	1.2,3,	6	2
Наркомании и их профилактика / сост. А.П. Лиферов, В.Ф. Горбич. - Рязань: РГУ, 2007. (есть и пред. изд.)				
ЭБС «Университетская библиотека online»				
Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - М.: Прометей, 2016. - 168 с. : табл. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-9907123-8-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354			ЭБС	
Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606 (24.05.2016).			ЭБС	

Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 240 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-04588-6. . Электронно-библиотечная система BOOK.RU				
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]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685 (05.05.2016).			ЭБС	
Ильиных, И.А. Экология человека : курс лекций / И.А. Ильиных. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 138 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3698-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271773 (05.05.2016).			ЭБС	
Ериков В.М. Никулин А.А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2016. - 192 с. - URL: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2192 .			ЭБС	
Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786 (05.05.2016).			ЭБС	
Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - М. : Прометей, 2012. - 86 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7042-2355-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339 (05.05.2016).			ЭБС	
Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с. - ISBN 978-5-8154-0275-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372 (05.05.2016).			ЭБС	
Карпенков, С.Х. Экология : учебник для вузов / С.Х. Карпенков. - М. : Директ-Медиа, 2015. - 662 с. : ил. - Библиогр.: с. 627. - ISBN 978-5-4475-3070-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273396 (05.05.2016).			ЭБС	

Семехин, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Ю.Г. Семехин, В.И. Бондин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 412 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4073-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276764 (05.05.2016).			ЭБС	
Экология человека. - Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-9596-0907-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233082 (05.05.2016).			ЭБС	
Молодежь в зоне риска: социально-культурные основы профилактики пьянства и алкоголизма : монография / Национальная академия наук Беларуси, Институт философии, О.А. Павловская. - Минск : Беларуская навука, 2015. - 430 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-08-1918-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436658 (06.05.2016).			ЭБС	

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018)).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018)).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости).
Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствует.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены.

8.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО

ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Коллоквиум – беседа преподавателя со студентами с целью выяснения их знаний; научное собрание с обсуждением докладов на определенную тему; форма учебного занятия в старшей школе, целью которого является систематизация, проверка и оценка результатов учебной работы старшеклассников в процессе собеседования по широкому кругу вопросов и творческой реконструкции фактов, раскрывающих содержание учебной темы.

Дискуссия — это групповое обсуждение проблем по заранее заданной теме. Участие в дискуссии обязательно для каждого студента. Студент должен изучить учебную и научную литературу по теме дискуссии, должен быть ориентирован в материале. Оцениваться будет не только степень активности в форуме, но, прежде всего, аргументированная позиция студента относительно поставленного в дискуссии вопроса.

Эссе — это свободное рассуждение студента по заданной теме. Главным критерием оценки эссе является как степень отражения в нем изученного материала, так и оригинальность подхода. Кроме этого не последнюю роль при оценке эссе играет способность студента аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Пересечение тем» - сопоставление вновь изученного материала с ранее изученным, выявление сквозной проблематики по фактам, явлениям и процессам.

Работа индивидуально, в малых группах с дальнейшим обсуждением и дискуссией.

Лабораторные занятия предназначены для практического усвоения материала. В традиционной образовательной системе лабораторные занятия требуют специального оборудования, макетов, имитаторов, тренажеров и т.д. Эти возможности в дальнейшем могут существенно упростить задачу проведения лабораторного практикума за счет использования мультимедиа-технологий, имитационного моделирования и т.д.

Лабораторное занятие - это проведение студентами по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, инструментов и других технических приспособлений, т. е. это изучение каких либо явлений с помощью специального оборудования. Лабораторные занятия часто носят исследовательский характер.

Метод лабораторных работ состоит в том, что студенты самостоятельно воспроизводят явления, всесторонне наблюдают их ход и течение или что-либо определяют.

Лабораторная работа - это практическое занятие, которое проводится как индивидуально так и с группой студентов.

Целью его является овладение системой средств и методов экспериментально - практического исследования и расширение возможностей использования теоретических знаний для решения практических задач.

Подготовка отчетов по лабораторным работам, рефератов, презентаций и выступление студентов с докладами по определенной теме, во всех случаях предусматривают последующее обсуждение в форме дискуссии.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии
Набор ПО в компьютерных классах	
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1.	Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез – учение о механизмах возникновения, развития и исходов болезней. Основы формирования здорового образа жизни.	ОК-3, ОПК-1,2 ПК- 1	Зачет
2.	Социально-бытовые условия жизни и их роль в формировании здоровья. Некоторые заболевания, связанные с воздействием факторов окружающей среды.		
3.	Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность человека. Понятие адаптации, общий адаптационный синдром.		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК- 3	способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	Знать	
		1.основы образ жизни и здоровья. Мотивацию здоровья и здорового образа жизни. 2.концепция здорового образа жизни 3.основные составляющие здорового образа жизни	ОК-3 З 1,2,3
		Уметь	
		1.использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для ведения здорового образа жизни 2.анализировать причины возникновения и механизмы развития заболеваний, прогнозировать возможный исход 3. использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	ОК-3 У 1,2,3
		Владеть	
		1.терминологией по изучаемым вопросам дисциплины 2.методикой определения качественных и количественных	ОК- 3 В 1,2,3

		показателей состояния окружающей среды 3. методами сбора, обработки, анализом информации;	
ОПК-1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	Знать	
		1. роль экологии в развитии теории и практики гармонизации отношений человека с природой. 2. общее учение о здоровье и болезни. Причины и условия возникновения болезней. 3. определение сущности болезни и ее основные признаки. Критерии болезни	ОПК-1 З 1,2,3
		Уметь	
		1. оценивать функциональные возможности организма 2. объяснить основные факторы риска среды обитания человека, их роль в формировании заболеваемости 3. проводить санитарно-просветительскую работу по основам ЗОЖ, профилактике вредных привычек	ОПК-1 У 1,2,3
		Владеть	
		1. основами организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний 2. представлением о влиянии деятельности человека на окружающую среду 3. навыками и умениями использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья	ОПК-1 В 1,2,3
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	Знать	
		1. взаимосвязь природы со здоровьем человека, правила экологически целесообразного, здорового образа жизни 2. экологию как научную основу охраны природы. 3. основные факторы риска. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран.	ОПК-2 З 1,2,3
		Уметь	
		1. разрабатывать и реализовывать программы по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек. 2. организовывать в школе оздоровительные и медицинские мероприятия для коррекции нарушений здоровья. 3. осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических	ОПК-2 У 1,2,3

		норм в школе	
		Владеть	
		1. правилами экологически безопасного поведения в окружающей среде 2. основами образа жизни и здоровья 3. методикой оздоровительных и медицинских мероприятий для коррекции нарушений здоровья	ОПК-2 В 1,2,3
ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знать	
		1. взаимосвязь здоровья с биоритмами природы; 2. социальная обусловленность образа жизни и здоровья 3. роль экологии в развитии теории и практики гармонизации отношений человека с природой	ПК-1 З 1,2,3
		Уметь	
		1. проводить медико-психолого-педагогический мониторинг состояния здоровья, физического и психического развития учащихся 2. оказывать педагогам конкретную помощь в изучении физиологических возможностей организма детей, определении уровня физического развития, формирования ЗОЖ 3. объяснять отрицательные последствия для организма вредных привычек	ПК-1 У 1,2,3
		Владеть	
		1. методикой работы по здоровьесбережению учащихся 2. методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья 3. разработкой индивидуальной программы сохранения и укрепления здоровья с учетом состояния, психологических и функциональных особенностей и возможностей организма	ПК-1 В 1,2,3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Зачет)**

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Принципы укрепления и сохранения здоровья	ОК-3 31, У 1, В1, ОПК-2 3 1, У1 ПК 1 3 1, В 2
2	Современные научные представления о здоровье. Основы здорового образа жизни	ОК-3 31, У2, В 1 ОПК-1 У 1, В1 ПК-1 31, У1, В2
3	Факторы, определяющие здоровый образ жизни	ОК-3 31, У 1, В2 ОПК-1 31, В1 ПК-1 31, У1, В2
4	Психология здоровья. Психологическое равновесие	ОК-3 31, У 1, В2 ОПК-2 31, У 2, В1 ПК 1 32, У1, В3
5	Здоровый образ жизни как путь к самосовершенствованию	ОК-3 31, У1, В 3 ОПК-2 31, У 1, В 2 ПК-1 31, У2, В 1
6	Состояние здоровья Россиян и некоторые его показатели	ОК-3 У 2,3, В1,2 ОПК-1 3 1, У 1, В2,3 ПК-1 31, У1
7	Состояние здоровья студенческой молодежи	ОПК 1 3 1,2 У2,3 В 3 ОПК 2 32, У 1, В2 ПК 1 32, У 3, В 2,3
8	Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез.	ОК 3 3 2,3 У 2, В 3 ОПК 1 32, У 2, В3 ПК 1 31, У2, В3
9	Физическая культура - оздоровительный и профилактический эффект. Свободное время и физическая культура	ОК 3 3 1, 2 В 2,3 ОПК 1 У2, В3 ПК 1 3 2, У 2, В3
10	Современная школа – территория здоровья	ОК 3 31,2 В 3 ОПК 1 32, У 2,3 ПК 1 31, 2, У 2, В 3
11	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	ОПК 1 31,3 В 2 ОПК 2 3 2,3 У 3, В1 ПК 1 32, У 3, В 2,3
12	Роль педагога в сохранении и укреплении здоровья школьника. Общественное здоровье.	ОК 3 3 1, 2 В 2,3 ОПК 1 У2, В3 ПК 1 3 2, У 2, В3
13	Спортивный образ жизни. Рациональное распределение времени	ОПК 1 3 1,2 У2,3 В 3 ОПК 2 32, У 1, В2 ПК 1 32, У 3, В 2,3
14	Влияние окружающей среды, наследственности, биологических ритмов на здоровье	ОК 3 3 1, 2 В 2,3 ОПК 1 У2, В3 ПК 1 3 2, У 2, В3
15	Три вида здоровья: Физическое здоровье, Психическое здоровье Нравственное здоровье	ОПК 1 3 1,2 У2,3 В 3 ОПК 2 32, У 1, В2 ПК 1 32, У 3, В 2,3
16	Компьютер и здоровье. Умственная работоспособность и утомление.	ОК-3 31, У 1, В1, ОПК-2 3 1, У1, В 2

		ПК 1 3 1, В 2
17	Этапы формирования здоровья детей. Критерии оценки состояния здоровья детей. Группы здоровья детей.	ОК 3 3 2,3 У 2, В 3 ОПК 1 32, У 2, В3 ПК 1 31, У2, В3
18	Пропаганда и профилактика здорового образа жизни	ОПК 1 3 1,2 У2,3 В 3 ОПК 2 32, У 1, В2 ПК 1 32, У 3, В 2,3
19	Понятие и сущность здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье	ОК 3 3 1, 2 В 2,3 ОПК 1 У2, В3 ПК 1 3 2, У 2, В3
20	Правильное рациональное питание для здорового образа жизни	ОК-3 31, У 1, В1, ОПК-2 3 1,У1 ПК 1 3 1, У 1,В 2
21	Нормативно-правовая база охраны здоровья населения России	ОК 3 3 2,3 У 2, В 3 ОПК 1 32, У 2, В3 ПК 1 31, У2, В3
22	Оздоровительные системы в Российской Федерации. Здоровьесберегающие технологии.	ОПК 1 3 1,2 У2,3 В 3 ОПК 2 32, У 1, В2 ПК 1 32, У 3, В 2,3
23	Физическая культура и спорт как основы ЗОЖ лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, инвалидов	ОК 3 3 1, 2 В 2,3 ОПК 1 У2, В3 ПК 1 3 2, У 2, В3
24	Потребности, мотивации и интересы здорового образа жизни	ОК-3 31, У 1, В1, ОПК-2 3 1,У1 ПК 1 3 1, В 2
25	Меры безопасности на уроках в школе. Безопасное пользование компьютером	ОК 3 3 2,3 У 2, В 3 ОПК 1 32, У 2, В3 ПК 1 31, У2, В3

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются «зачтено», «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

«Зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Не зачтено» – оценка выставляется обучающемуся, который не

достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки и неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

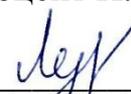
«Не зачтено» – оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он не знает значительной части программного материала, не усвоил его деталей, допускает существенные ошибки и неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль)

Физическая культура

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями о процессах жизнедеятельности человека, возрастных особенностях, компенсаторных, защитных механизмах и резервных возможностях организма, а также ознакомить их с причинами, механизмами и основными закономерностями возникновения и развития заболеваний и врожденных пороков.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» (Б.1.В.ДВ.2) относится к дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 3 курсе (6 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине		
			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-3	способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	1.основы образа жизни и здоровья. Мотивацию здоровья и здорового образа жизни. 2.концепция здорового образа жизни 3.основные составляющие здорового образа жизни	1.использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для ведения здорового образа жизни 2.анализировать причины возникновения механизмов развития заболеваний, прогнозировать возможный исход 3. использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адапционных	1.терминологией по изучаемым вопросам дисциплины 2.методикой определения качественных и количественных показателей состояния окружающей среды 3. методами сбора, обработки, анализом информации;

				резервов организма и укрепления здоровья	
2.	ОПК-1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	1. роль экологии в развитии теории и практики гармонизации отношений человека природой. 2. общее учение о здоровье и болезни. Причины и условия возникновения болезней. 3. определение сущности болезни и ее основные признаки. Критерии болезни	1. оценивать функциональные возможности организма 2. объяснить основные факторы риска среды обитания человека, их роль в формировании заболеваемости 3. проводить санитарно-просветительскую работу по основам ЗОЖ, профилактике вредных привычек	1. основами организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний 2. представлением о влиянии деятельности человека на окружающую среду 3. навыками и умениями использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья
3.	ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	1. взаимосвязь природы здоровьем человека, правила экологически целесообразного, здорового образа жизни 2. экологию как научную основу охраны природы. 3. основные факторы риска. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран.	1. разрабатывать и реализовывать программы по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек. 2. организовать в школе оздоровительные и медицинские мероприятия для коррекции нарушений здоровья. 3. осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в школе	1. правилами экологически безопасного поведения в окружающей среде 2. основами образа жизни и здоровья 3. методикой оздоровительных и медицинских мероприятий для коррекции нарушений здоровья
4.	ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии требованиями образовательных стандартов	1. взаимосвязь здоровья биоритмами природы; 2. социальная обусловленность образа жизни и здоровья 3. роль экологии в развитии теории и практики гармонизации	1. проводить медико-психолого-педагогический мониторинг состояния здоровья, физического и психического развития учащихся 2. оказывать педагогам конкретную	1. методикой работы по здоровьесбережению учащихся 2. методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья 3. разработкой

			отношений человека природой	помощь С изучении физиологических возможностей организма детей, определении уровня физического развития, формирования ЗОЖ 3. объяснять отрицательные последствия для организма вредных привычек	индивидуальной программы сохранения и укрепления здоровья с учетом состояния, психологических и функциональных особенностей и возможностей организма
--	--	--	-----------------------------------	---	--

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения
Зачет (6 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.