

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:
Директор института психологии,
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы здорового образа жизни»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

бакалавриат

**Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)**

**Направленность (профиль) подготовки: Дошкольное образование и
физическая культура**

Форма обучения – очная

Срок освоения ООП – нормативный 5 лет

Институт педагогики, психологии и социальной работы

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

Рязань 2020

«Основы здорового образа жизни»

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 основной образовательной программы Б.1.В.ДВ.8 «Основы здорового образа жизни» относится к Блоку 1 Вариативной части к дисциплинам по выбору

Для изучения данной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами «Возрастная анатомия и физиология», «Основы педиатрии, гигиены детей и подростков»,

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной: «Основы научно-методической деятельности, «Врачебный контроль в процессе физического воспитания

2.4. Требования к результатам освоения дисциплины.
Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих *общекультурных (ОК)*, *общепрофессиональных (ОПК)* и профессиональных (ПК) компетенций:

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	1.основы образ 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 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-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	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	ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	1.взаимосвязь природы со здоровьем человека, правила экологически целесообразного, здорового образа жизни 2. экологию как научную основу охраны природы. 3. основные факторы риска.	1.разрабатывать и реализовывать программы по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек. 2.организовать в школе оздоровительные и медицинские мероприятия для коррекции	1.правилами экологически безопасного поведения в окружающей среде 2. основами образа жизни и здоровья 3. методикой оздоровительных и медицинских мероприятий

			Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран.	нарушений здоровья. 3.осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в школе	для коррекции нарушений здоровья
4	ПК-11	готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	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	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	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

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.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - изучить этиологию, патогенез, формы и исходы основных обще патологических процессов; - изучить этиологию, патогенез, виды врожденных пороков развития; - научить прогноз развития заболеваний с учетом закономерностей протекания восстановительных и компенсаторных процессов в организме. - изучить влияние наследственности, конституции, возраста на развитие заболеваний; - изучить значение реактивности и иммунитета в патологии; знакомство с различными нарушениями обмена веществ, кровообращения и дыхания; - ознакомить с современными данными о стрессе, аллергии, воспалении и патологии тканевого роста; - дать информацию о врожденной и наследственной патологии.

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-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	<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>3. основные 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>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 личного и профессионального роста.</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 качественных и количественных показателей состояния окружающей среды</p> <p>3. методами сбора, обработки, анализом информации;</p>			
Общепрофессиональные компетенции					
ОПК--2	<p>способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>Знать</p> <p>1. роль экологии в развитии теории и практики гармонизации отношений человека с природой.</p> <p>2. общее учение о здоровье и болезни. Причины и условия возникновения болезней.</p> <p>3. определение сущности болезни и ее основные признаки. Критерии болезни</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</p>

		<p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none">1.оценивать функциональные возможности организма2. объяснить основные факторы риска среды обитания человека, их роль в формировании заболеваемости3. проводить санитарно-просветительскую работу по основам ЗОЖ, профилактике вредных привычек <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none">1.основами организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний2. представлением о влиянии деятельности человека на окружающую среду3. навыками и умениями использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья			<p>превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>
--	--	---	--	--	---

ПК-1	<p>готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<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. <p>Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран.</p> <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 	<p>Лекции Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, зачет</p>	<p>Пороговый: знает основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>
------	--	--	---	---	---

		<p>окружающей среде</p> <p>2. основами образа жизни и здоровья</p> <p>3. методикой оздоровительных и медицинских мероприятий для коррекции нарушений здоровья</p>			
Профессиональные компетенции					
ПК-11	<p>готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования</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,</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>

		<p>определении уровня физического развития, формирования ЗОЖ</p> <p>3.объяснять отрицательные последствия для организма вредных привычек</p> <p>Владеть</p> <p>1.методикой работы по здоровьесбережению учащихся</p> <p>2. методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>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 № 7 часов
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	54	54
В том числе:		-
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	36	36
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	54	54
В том числе		-
СРС в семестре	54	54
Курсовой проект (работа)	КП	-
	КР	-
Другие виды СРС	54	54
Подготовка к письменной контрольной работе	6	6
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	9	9
Работа со справочными материалами	9	9
Изучение и конспектирование литературы	9	9
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	9	9
Подготовка к зачету	12	12
СРС в период сессии		
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	-3
	экзамен (Э)	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	108
	зач. ед.	3

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
7	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.
7	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.
7	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/С	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	1	Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез – учение о механизмах возникновения, развития и исходов болезней. Основы формирования здорового образа жизни.	6		10	20	36	1-5 неделя Контрольная работа Устное собеседование Защита практических работ
7	2	Социально-бытовые и экологические условия жизни и их роль в формировании здоровья. Некоторые заболевания, связанные с воздействием факторов окружающей среды.	6		10	20	36	6-10 неделя Контрольная работа Устное собеседование Тестирование письменное, компьютерное Защита практических работ
7	3	Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность человека. Понятие адаптации, общий адаптационный синдром Роль физических упражнений	4		12	20	36	11-18 неделя Контрольная работа Устное собеседование Тестирование письменное, компьютерное Защита практических работ Коллоквиум
		Разделы дисциплины № 1-3	16		32	60	108	ПрАт зачет
		ИТОГО за семестр	18	36		54	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
7	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	2
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	3
			3.Работа со справочными материалами	3
			4.Изучение и конспектирование литературы	3
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	3
7	1	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	2
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	3
			3.Работа со справочными материалами	3
			4.Изучение и конспектирование литературы	3
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	3
7	3	Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность человека. Понятие адаптации, общий адаптационный синдром Роль физических упражнений	1.Подготовка к письменной контрольной работе	2
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	3
			3.Работа со справочными материалами	3
			4.Изучение и конспектирование литературы	3
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	3
			Подготовка к зачету	12
		ИТОГО в семестре:		54

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Предмет, цель и задачи дисциплины «Основы здорового образа жизни».
2. Понятие «здоровье», «болезнь», «предболезнь», «здоровый образ жизни».
3. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Компоненты и концепции здоровья.
4. Этапы формирования здоровья детей. Критерии оценки состояния здоровья детей. Группы здоровья детей.
5. Контроль за состоянием здоровья школьника. Понятие о профилактике заболеваний. Виды профилактики.
6. Роль педагога в сохранении и укреплении здоровья школьника.
7. Общественное здоровье. Оценка индивидуального здоровья.
8. Образ жизни – основной фактор, определяющий здоровье. Понятие и сущность здорового образа жизни.
9. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье.
10. Вредные привычки и борьба с ними.
11. Компьютер и здоровье. Умственная работоспособность и утомление.
12. Нормативно-правовая база охраны здоровья населения России.
13. Модели организации здравоохранения в Российской Федерации.
14. Стратегия Всемирной организации здравоохранения. Оздоровительные доктрины мира.
15. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.
16. Основные представления о первой медицинской помощи. Табельные и подручные средства для оказания первой медицинской помощи.
17. Первая медицинская помощь. Общие правила транспортировки пострадавших.
18. Универсальная аптечка.

3.2. График работы студента Семестр № 7

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
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

. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(см. Фонд оценочных средств)

4.2. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.

5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г. С. Туманян . - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6489-5 : 248-00.	7	1 – 3	3	
Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г.С.Туманян . - М. : Академия, 2006. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2212-7 : 180-00.	7	1 – 3	30	
Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] : учебное пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилев. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. - ISBN 978-5-7695-5763-7 : 273-00. - 266-00.	7	1 – 3	40	

5.2. Дополнительная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
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	7	1 – 3		
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	7	1 – 3		

<p>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).</p>				
<p>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</p>	7	1 – 3		

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: (17.08.2020)).
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: 17.08.2020).
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: (17.08.2020)).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 17.08.2020).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 17.08.2020).

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://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 17.08.2020).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (17.08.2020)
11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (17.08.2020)
12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (17.08.2020)

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 в любое время и в любой точке пространства посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.);

Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);

Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);

Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);

PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);

Медиа проигрыватель VLC media player (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

DJVU браузер DjVuBrowser 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-6, ОПК-2 ПК- 1,11	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- 6	способностью к самоорганизации и самообразованию	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-6 3 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-6 У 1,2,3
		Владеть	
		1.терминологией по изучаемым вопросам дисциплины 2.методикой определения качественных и количественных	ОК- 6 В 1,2,3

		показателей состояния окружающей среды 3. методами сбора, обработки, анализом информации;	
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. 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-2 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-2 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-2 В 1,2,3
ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	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.	ПК-1 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	ПК-1 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	ПК-1 В 1,2,3
ПК-11	готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	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-11 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-11 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-11 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-6 31, В1, ОПК-2 3 1,У1
2	Современные научные представления о здоровье. Основы здорового образа жизни	ОК-6 31, В 2 ОПК-2 У 1,В1
3	Факторы, определяющие здоровый образ жизни	ОК-6 31, У 1,В 3 ОПК-2, 31,В 1 ПК 3 1, В1
4	Психология здоровья. Психологическое равновесие	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ПК-1 У1,В1 ПК-11 3 1,В1,
5	Здоровый образ жизни как путь к самосовершенствованию	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ОПК-2 У1,В1 ПК-11 3 1,В1,
6	Состояние здоровья Россиян и некоторые его показатели	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ОПК-2 У1,В1 ПК-11 3 1,У 2, В1,
7	Состояние здоровья студенческой молодежи	ОК 6 3 2, У 1, В 3 ОПК-2 У1, В1 ПК-1 3 1,В1,
8	Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез.	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ОПК-2 У1,В1 ПК-1 3 1, У 2,В1,
9	Физическая культура - оздоровительный и профилактический эффект. Свободное время и физическая культура	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ОПК-2 У1,В1 ПК-11 3 1, У 2,В1,
10	Современная школа – территория здоровья	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ПК-1 3 2,У1,В1 ПК-11 3 1, У 2,В3,
11	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ПК-1 3 2,У1,В2 ПК-11 3 2, У 2, В13
12	Роль педагога в сохранении и укреплении здоровья школьника. Общественное здоровье.	ОПК-2, У1 ,В1 ПК 1, 31, У1 В1
13	Спортивный образ жизни. Рациональное распределение времени	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ОПК-2 3 3,У1,В1 ПК-11 3 1, У 2,В2,
14	Влияние окружающей среды, наследственности, биологических ритмов на здоровье.	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ОПК-2 3 2,У1,В1 ПК-1 3 1, У 2,В 2
15	Три вида здоровья: Физическое здоровье, Психическое здоровье Нравственное здоровье	ОК -6 3 2, У 1, В 3 ОПК-2 У1,В2 ПК-1 3 1, У 2,В1,
16	Компьютер и здоровье. Умственная работоспособность и утомление.	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ОПК-2 У1,В1

		ПК-11 3 1,В1,
17	Этапы формирования здоровья детей. Критерии оценки состояния здоровья детей. Группы здоровья детей.	ОПК-2 У1,В1 ПК-1 3 1,В1,
18	Пропаганда и профилактика здорового образа жизни	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ОПК-2 У1,В1 ПК-11 3 1,В1,
19	Понятие и сущность здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье.	ОК 6 3 2, У 1, В 3 ОПК-2 У1,В1 ПК-1 3 1,В1,
20	Правильное рациональное питание для здорового образа жизни	ОК -6 3 1, У 1, В 1 ОПК-2 У1,В1 ПК-11 3 1,В1,
21	Нормативно-правовая база охраны здоровья населения России	Безопасное пользование компьютером.
22	Оздоровительные системы в Российской Федерации. Здоровьесберегающие технологии.	ОК -6 3 1, У 1, В 2 ПК 1 3 2,У1,В3 ПК-11 3 1,В1,
23	Физическая культура и спорт как основы ЗОЖ лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, инвалидов	ОК 6 3 2, У 1, В 3 ОПК-2 У1,В1 ПК-11 3 1,В1,
24	Потребности, мотивации и интересы здорового образа жизни	ОК -6 3 1, У 2, В 1 ОПК-2 3 1,У3,В2 ПК-11 3 1,В1,
25	Меры безопасности на уроках в школе. Безопасное пользование компьютером.	ОК 6 3 2, У 1, В 3 ОПК-2 У1,В1 ПК-1 3 1,В1,

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Основы здорового образа жизни» (Таблица 2.5. Карта компетенций 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.

«Зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по

существо излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:
Директор института психологии,
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«Основы здорового образа жизни»

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)
Дошкольное образование и Физическая культура

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины

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 относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 3 зачетных единицы, 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-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	1. основы образ 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 и механизмы развития заболеваний, прогнозировать возможный исход 3. использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов	1. терминологией по изучаемым вопросам дисциплины 2. методикой определения качественных и количественных показателей состояния окружающей среды 3. методами сбора, обработки, анализом информации;

				организма и укрепления здоровья	
2.	ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	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.	ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	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 нарушения здоровья 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-11	готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области	1. взаимосвязь здоровья биоритмами природы; 2. социальная обусловленность образа жизни и здоровья 3. роль экологии в развитии теории и	1. проводить медико-психолого-педагогический мониторинг состояния здоровья, физического и психического развития	1. методикой работы по здоровьесбережению учащихся 2. методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

		образования	практики гармонизации отношений человека природой	учащихся 2. оказывать педагогам конкретную помощь изучении физиологически х возможностей организма детей, определении уровня физического развития, формирования ЗОЖ 3. объяснять отрицательные последствия для организма вредных привычек	3 разработкой индивидуальной программы сохранения и укрепления здоровья с учетом состояния, психологических и функциональных особенностей и возможностей организма
--	--	-------------	---	--	---

Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

зачет (7-й семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.