


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  
  
С.Б. Петрыгин  
« 30 » августа 2018 г.

**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 – заочная**

**Срок освоения ОПОП – нормативный 4 года 6 месяцев**

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

Рязань 2018

## **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» относится к дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1 (Б.1.В.ДВ.2).

**2.2. Для изучения данной 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:**  
«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	способность 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	готовность 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	способность 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>готовность 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	способность 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>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>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</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>

		показателей состояния окружающей среды 3. методами сбора, обработки, анализом информации;			
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>					
ОПК--1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<p><b>Знать</b></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><b>Уметь</b></p> <p>1. оценивать функциональные возможности организма</p> <p>2. объяснить основные факторы риска среды обитания человека, их роль в формировании заболеваемости</p> <p>3. проводить санитарно-просветительскую работу по основам ЗОЖ, профилактике вредных привычек</p> <p><b>Владеть</b></p> <p>1. основами организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний</p> <p>2. представлением о влиянии деятельности человека на окружающую среду</p> <p>3. навыками и умениями</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, зачет</p>	<p><b>Пороговый:</b> владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности</p> <p><b>Повышенный:</b> эффективно владеет навыками мастерства, способствующих превращению знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>

		использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья			
ОПК-2	способность 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"> <li>1. взаимосвязь природы со здоровьем человека, правила экологически целесообразного, здорового образа жизни</li> <li>2. экологию как научную основу охраны природы.</li> <li>3. основные факторы риска. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран.</li> </ol> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. разрабатывать и реализовывать программы по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек.</li> <li>2. организовывать в школе оздоровительные и медицинские мероприятия для коррекции нарушений здоровья.</li> <li>3. осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в школе</li> </ol> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. правилами экологически безопасного поведения в окружающей среде</li> </ol>	<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>			
<b>Профессиональные компетенции</b>					
ПК-1	<p>готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p><b>Знать</b></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><b>Уметь</b></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 № 8 часов
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	<b>10</b>	10
В том числе:		-
Лекции (Л)	<b>4</b>	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	<b>6</b>	6
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>98</b>	98
В том числе		-
<b>СРС в семестре</b>	<b>94</b>	94
Курсовой проект (работа)	КП	-
	КР	-
<b>Другие виды СРС</b>	<b>94</b>	94
Подготовка к письменной контрольной работе	<b>16</b>	16
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	<b>18</b>	18
Работа со справочными материалами	<b>12</b>	12
Изучение и конспектирование литературы	<b>12</b>	12
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	<b>18</b>	18
Подготовка к зачету	<b>18</b>	18
<b>СРС в период сессии</b>	<b>4</b>	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	<b>3</b>
	экзамен (Э)	-
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>108</b>
	зач. ед.	<b>3</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
8	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.
8	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.
8	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
8	1	Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез – учение о механизмах возникновения, развития и исходов болезней. Основы формирования здорового образа жизни.	2		2	32	36	Контрольная работа Устное собеседование Защита практических работ
8	2	Социально-бытовые и экологические условия жизни и их роль в формировании здоровья. Некоторые заболевания, связанные с воздействием факторов окружающей среды.	1		2	32	35	Контрольная работа Устное собеседование Защита практических работ
8	3	Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность человека. Понятие адаптации, общий адаптационный синдром Роль физических упражнений	1		2	30	33	Контрольная работа Устное собеседование Тестирование письменное, компьютерное Защита практических работ Коллоквиум
		Разделы дисциплины № 1-3	4		6	94	104	
		Разделы дисциплины № 1-3				4	4	Зачет
		ИТОГО за семестр	4		6	98	108	

### 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
8	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	6
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	6
			3.Работа со справочными материалами	4
			4.Изучение и конспектирование литературы	4
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	6
			6. Подготовка к зачету	6
8	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	6
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	6
			3.Работа со справочными материалами	4
			4.Изучение и конспектирование литературы	4
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	6
			6. Подготовка к зачету	6
8	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	6
			3.Работа со справочными материалами	4
			4.Изучение и конспектирование литературы	4
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	6
			6. Подготовка к зачету	6
		<b>ИТОГО в семестре:</b>		<b>94</b>

### **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 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	8	1.2,3,	5	-
2. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие - 2-е изд., стереотип. Назарова Е. Н 2008 М. Академия	8	1.2,3,	40	-
3. Лисовский В.А. Частная патология. - М.: Советский спорт, 2004.	8	1.2,3,	5	2
4. Частная патология / под ред. С.Н. Попова. - М.: Академия, 2004	8	1.2,3,	6	2
Наркомании и их профилактика / сост. А.П. Лиферов, В.Ф. Горбич. - Рязань: РГУ, 2007. (есть и пред. изд.)				1
<b>ЭБС «Университетская библиотека online»</b>				
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437354">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437354</a>	8	1.2,3,	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a> (24.05.2016).	8	1.2,3,	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	8	1.2,3,		
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362685">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362685</a> (05.05.2016).	8	1.2,3,	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271773">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271773</a> (05.05.2016).	8	1.2,3,	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: <a href="http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2192">http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2192</a> .	8	1.2,3,	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> (05.05.2016).	8	1.2,3,	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437339">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437339</a> (05.05.2016).	8	1.2,3,	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275372</a> (05.05.2016).	8	1.2,3,	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=273396">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=273396</a> (05.05.2016).	8	1.2,3,	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=276764">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=276764</a> (05.05.2016).	8	1.2,3,	ЭБС	
Экология человека. - Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2013. - 120 с. - ISBN 978-5-9596-0907-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233082">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233082</a> (05.05.2016).	8	1.2,3,	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436658">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436658</a> (06.05.2016).	8	1.2,3,	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](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](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

## **10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:**

### **Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

Название ПО	№ лицензии
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая



**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	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	<b>Знать</b>	
		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
		<b>Уметь</b>	
		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
		<b>Владеть</b>	
		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	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<b>Знать</b>	
		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
		<b>Уметь</b>	
		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
		<b>Владеть</b>	
		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	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<b>Знать</b>	
		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
		<b>Уметь</b>	
		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	
		<b>Владеть</b>	
		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	<b>Знать</b>	
		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
		<b>Уметь</b>	
		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
		<b>Владеть</b>	
		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 или пороговому 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.