

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: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль) подготовки: **Адаптивное физическое воспитание**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4,5 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

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

Рязань 2018

## «Основы здорового образа жизни»

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**1. Целью освоения дисциплины является** формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями о жизнедеятельности организма человека, возрастных особенностях, компенсаторными, защитными возможностями, а также 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.ДВ.В.5.1 «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 «Анатомия», «Физиология человека», «Основы общей и специальной гигиены».

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

«Физиология человека»,  
«Основы физической реабилитации»,  
«Специальная психология и педагогика»,  
Спортивная медицина».

#### **2.4. Требования к результатам освоения дисциплины.**

Изучение данной учебной 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-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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	ОК-13	осознанием социальную значимость своей будущей профессии, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности	1.роль экологии в развитии теории и практики гармонизации отношений человека с природой. 2.общее учение о здоровье и болезни. 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-2	умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной	1.взаимосвязь природы со здоровьем человека, правила экологически целесообразного, здорового образа жизни 2. экологию как научную основа 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. теоретическими основами образа жизни и здоровья 3. методикой оздоровительных и медицинских мероприятий

		физической культуры	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	знанием закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	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
	ПК-13	умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций	1.причины и механизмы развития основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья 2. закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм 3. методы и средства физической культуры для обеспечения полноценного ЗОЖ	1.воплощать в жизнь методики ЗОЖ 2. способствовать потребностей и интересов к занятиям физическими упражнениями 3.использовать профессиональную терминологию	1.методикой формирования двигательных качеств 2. средствами и методами, необходимыми для формирования здорового образа жизни 3. умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать их возможности

## 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"> <li>- изучить этиологию, патогенез, формы и исходы основных обще патологических процессов;</li> <li>- изучить этиологию, патогенез, виды врожденных пороков развития;</li> <li>- научить прогноз развития заболеваний с учетом закономерностей протекания восстановительных и компенсаторных процессов в организме.</li> <li>- изучить влияние наследственности, конституции, возраста на развитие заболеваний;</li> <li>- изучить значение реактивности и иммунитета в патологии; знакомство с различными нарушениями обмена веществ, кровообращения и дыхания;</li> <li>- ознакомить с современными данными о стрессе, аллергии, воспалении и патологии тканевого роста;</li> <li>- дать информацию о врожденной и наследственной патологии.</li> </ul>

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-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать</b></p> <p>1.основы образ жизни и здоровья. Мотивацию здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>2.концепция здорового образа жизни</p> <p>3основные составляющие здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь</b></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 личностного 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>			
ОК--13	<p>осознанием социальную значимость своей будущей профессии, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности</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</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</p>

		<p>болезни</p> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. оценивать функциональные возможности организма</li> <li>2. объяснить основные факторы риска среды обитания человека, их роль в формировании заболеваемости</li> <li>3. проводить санитарно-просветительскую работу по основам ЗОЖ, профилактике вредных привычек</li> </ol> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основами организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний</li> <li>2. представлением о влиянии деятельности человека на окружающую среду</li> <li>3. навыками и умениями использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья</li> </ol>			<p>обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>

Профессиональные компетенции

ПК-2	<p>умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры</p>	<p><b>Знать</b>          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.  <b>Уметь</b>          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  <b>Владеть</b></p>	<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>1. правилами экологически безопасного поведения в окружающей среде</p> <p>2. основами образа жизни и здоровья</p> <p>3. методикой оздоровительных и медицинских мероприятий для коррекции нарушений здоровья</p>			
ПК-11	<p>знанием закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</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</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>физиологических возможностей организма детей, 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>			
ПК-13	умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять	<p>Знать</p> <p>1.причины и механизмы развития основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья</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</p>	

		<p>физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций</p>	<p>2. закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм</p> <p>3. методы и средства физической культуры для обеспечения полноценного ЗОЖ</p> <p>Уметь</p> <p>1. воплощать в жизнь методики ЗОЖ</p> <p>2. способствовать потребностей и интересов к занятиям физическими упражнениями</p> <p>3. использовать профессиональную терминологию</p> <p>Владеть</p> <p>1. методикой формирования двигательных качеств</p> <p>2. средствами и методами, необходимыми для формирования здорового образа жизни</p> <p>3. умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>			<p>профессиональной деятельности</p> <p>Повышенный эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста</p>
--	--	--	--	--	--	--

		двигательным действиям, позволяющим реализовывать их возможности			
--	--	--	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 4 часов
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	<b>10</b>	10
В том числе:		-
Лекции (Л)	<b>6</b>	6
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	<b>4</b>	4
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>62</b>	62
В том числе		-
<b>СРС в семестре</b>	<b>62</b>	<b>62-</b>
Курсовой проект (работа)	КП	-
	КР	-
<b>Другие виды СРС</b>	<b>62</b>	62
Подготовка к письменной контрольной работе	<b>9</b>	9
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	<b>9</b>	9
Работа со справочными материалами	<b>9</b>	9
Изучение и конспектирование литературы	<b>11</b>	9
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	<b>12</b>	12
Подготовка к зачету	<b>12</b>	12
<b>СРС в период сессии</b>	-	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	<b>3</b>
	экзамен (Э)	-
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>72</b>
	зач. ед.	<b>2</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
4	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» - статья 36 «Гигиеническое воспитание и обучение». Всемирный день здоровья. Формирование здорового образа жизни у детей и подростков.
4	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.
4	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.

2.3. Лабораторный практикум. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Примерная тематика курсовых работ.

Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
4	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	3
			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	4
4	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	3
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	3
			3.Работа со справочными материалами	3
			4.Изучение и конспектирование литературы	4
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
4	3	Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность человека. Понятие адаптации, общий адаптационный синдром Роль физических упражнений	1.Подготовка к письменной контрольной работе	3
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	3
			3.Работа со справочными материалами	3
			4.Изучение и конспектирование литературы	4
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
			Подготовка к зачету	12
		<b>ИТОГО в семестре:</b>		<b>62</b>

#### 3.2. График работы студента. Согласно учебному плану

## 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.



### **3.3. 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)*

##### **1.2. 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 . - М. : Академия, 2006. - 336 с.	4	1 – 3	30	
Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] : учебное пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 256 с..	4	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>	
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).	4	1 – 3		
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	4	1 – 3		

<p>Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - Москва : 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> (08.12.2016).</p>	4	1 – 3		
<p>Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учебное пособие / А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 55 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4857-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362688">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362688</a> (08.05.2018).</p>	4	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: (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).
10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)
11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)
12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

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

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

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

Название ПО	№ лицензии, договора
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-8, ОК-13 ПК- 2,11,13	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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК- 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать</b>	
		1.основы образ жизни и здоровья. Мотивацию здоровья и здорового образа жизни. 2.концепция здорового образа жизни 3основные 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	ОК- 3 В 1,2,3

		2.методикой определения качественных и количественных показателей состояния окружающей среды 3. методами сбора, обработки, анализом информации;	
ОК-13	осознанием социальную значимость своей будущей профессии, обладает высокой мотивацией к выполнению 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	ОК-13 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	ОК-13 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	ОК-13 В 1,2,3
ПК-2	умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	<b>Знать</b>	
		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.	ПК-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	ПК-2 У 1,2,3

		здоровья. 3.осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических 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	ПК-2 В 1,2,3
ПК-11	знанием закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<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-11 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
ПК-13	умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных	<b>Знать</b>	
		1.причины и механизмы развития основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья 2. закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм	
		3. методы и средства физической культуры для обеспечения полноценного ЗОЖ	ПК-13 З 1,2,3

	функций	<b>Уметь</b>	
		1. воплощать в жизнь методики ЗОЖ 2. способствовать потребностям и интересам к занятиям физическими упражнениями 3. использовать профессиональную терминологию	ПК-13 У 1,2,3
		<b>Владеть</b>	
		1. методикой формирования двигательных качеств 2. средствами и методами, необходимыми для формирования здорового образа жизни 3. умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ПК-13 В 1,2,3

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

16	Компьютер и здоровье. Умственная работоспособность и утомление.	ОК-8 31, У2, В 1 ОК-13 32, У 1, В1 ПК-11 31, У1, В2
17	Этапы формирования здоровья детей. Критерии оценки состояния здоровья детей. Группы здоровья детей.	ОК-8 31, У 2, В3, ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2
18	Пропаганда и профилактика здорового образа жизни	ОК-8 31, У 1, В1, ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2
19	Понятие и сущность здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье	ОК-8 31, У 2, В1, ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2
20	Правильное рациональное питание для здорового образа жизни	ОК-8 31, У 2, В3, ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2
21	Нормативно-правовая база охраны здоровья населения России	ОК-8 31, У 1, В1, ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2
22	Оздоровительные системы в Российской Федерации. Здоровьесберегающие технологии.	ОК-8 31, У 1, В1, ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2
23	Физическая культура и спорт как основы ЗОЖ лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, инвалидов	ОК-8 31, У 1, В3, ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2
24	Потребности, мотивации и интересы здорового образа жизни	ОК-8 31, У 1, В2 ОК-13 31, У 2, В2 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2
25	Меры безопасности на уроках в школе. Безопасное пользование компьютером	ОК-8 31, У 2, В1, ОК-13 31, У 2, В3 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 2, В 2



## 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 «Спортивное краеведение» (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 существу 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.