

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**  
**«Окружающая среда и здоровье»**

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

## «Окружающая среда и здоровье»

### 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.5.2 «Окружающая среда и здоровье» 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.особенности влияния загрязнений различной природы на организм человека 2.последствия влияния вредных привычек 3.воздействие экологических факторов на организм человека	1.сравнивать, анализировать, классифицировать, обобщать, делать выводы. 2.оперировать знаниями о здоровье и его слагаемых 3.использовать знания о сохранении, укреплении и преумножении здоровья	1.оценкой состояния здоровья организма при воздействии на него различных факторов среды 2.поиском необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet); 3.подготовкой кратких сообщений с использованием профессиональной лексики и иллюстративного материала
2	ОК-13	ознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности	1.основные аспекты и принципы основы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; 2.основные факторы риска среды обитания человека, их роль в формировании заболеваемости 3.механизмы воздействия факторов среды на организм и пределы его устойчивости	1.оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических особенностей. 2. с учетом полученных знаний анализировать причины возникновения и механизмы развития заболеваний, 3.прогнозировать исход для восстановления нарушенных или временно утраченных функций при различных нозологических формах	1.обоснованием основных требований к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления его здоровья 2.анализом состояния здоровья человека и состояния окружающей его среды 3.средствами правильного использования методов физического воспитания для укрепления 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 и безопасного образа жизни 2.влияние на организм	1.использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. 2.проводить анализ и оценку состояния здоровья 3.осуществлять пропаганду и	1.анализом литературных источников с целью выявления наиболее промышленно развитых и загрязненных районов Рязанского региона 2.сведениями о степени заболеваемости населения в

		физической культуры	климатических факторов, качества воды, воздуха, почвы, микроклимата 3.региональные проблемы экологии человека	обучение навыкам здорового образа жизни	различных районах региона 3.характеристикой природной среды своей местности
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 человека и состояния окружающей среды 2.правила экологически безопасного поведения в окружающей среде 3.особенности здоровьесберегающего поведения в ситуациях повседневной жизни	1.применять знания о факторах здоровья и риска болезни для объяснения реальных ситуаций 2. объяснять экологические проблемы современности 3. моделировать, составлять план по реализации мероприятий направленных на сохранение окружающей среды	1.логикой выбора средств восстановления утраченных функций; 2.медико-биологическим контролем состояния организма; 3. методологией выбора средств развития компенсаторных возможностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	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

### «Окружающая среда и здоровье»

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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. особенности влияния загрязнений различной природы на организм человека</li> <li>2. последствия влияния вредных привычек</li> <li>3. воздействие экологических факторов на организм человека</li> </ol> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. равнивать, анализировать,</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: 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>классифицировать, обобщать, делать выводы.</p> <p>2. оперировать знаниями о здоровье и его слагаемых</p> <p>3. использовать знания о сохранении, укреплении и преумножении здоровья</p> <p>Владеть</p> <p>1. оценкой состояния здоровья организма при воздействии на него различных факторов среды</p> <p>2. поиском необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet);</p> <p>3. подготовкой кратких сообщений с использованием профессиональной лексики и иллюстративного материала</p>			
ОК-13	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии,	<p>Знать</p> <p>1. основные аспекты и принципы основы здорового образа жизни</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, зачет</p>	<p>Пороговый: владеет теоретическими знаниями и</p>

	<p>обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности</p>	<p>и их влияние на здоровье человека;  2.основные факторы риска среды обитания человека, их роль в формировании заболеваемости  3.механизмы воздействия факторов среды на организм и пределы его устойчивости  Уметь  1.оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических особенностей.  2. с учетом полученных знаний анализировать причины возникновения и механизмы развития заболеваний,  3.прогнозировать исход для восстановления нарушенных или временно утраченных функций при различных нозологических формах  Владеть</p>	<p>работа</p>		<p>практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности  Повышенный:  эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>
--	--	---	---------------	--	--

		<p>1.обоснованием основных требований к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления его здоровья</p> <p>2.анализом состояния здоровья человека и состояния окружающей его среды</p> <p>3.средствами правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья</p>			
<b>Профессиональные компетенции</b>					
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>Знать</p> <p>1.взаимосвязь природы со здоровьем человека правила экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни</p> <p>2.влияние на организм климатических факторов, качества воды, воздуха, почвы, микроклимата</p> <p>3.региональные проблемы экологии человека</p> <p>Уметь</p> <p>1.использовать приобретенные знания и</p>	<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>умения в практической деятельности и повседневной жизни.</p> <p>2.проводить анализ и оценку состояния здоровья</p> <p>3.осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни</p> <p>Владеть</p> <p>1.анализом литературных источников с целью выявления наиболее промышленно развитых и загрязненных районов Рязанского региона</p> <p>2.сведениями о степени заболеваемости населения в различных районах региона</p> <p>3.характеристикой природной среды своей местности</p>			
ПК-11	<p>знанием закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных</p>	<p>Знать</p> <p>1.взаимосвязь здоровья человека и состояния окружающей среды</p> <p>2.правила экологически безопасного поведения в окружающей среде</p> <p>3.особенности здоровьесберегающего</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>нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>поведения в ситуациях повседневной жизни</p> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. применять знания о факторах здоровья и риска болезни для объяснения реальных ситуаций</li> <li>2. объяснять экологические проблемы современности</li> <li>3. моделировать, составлять план по реализации мероприятий направленных на сохранение окружающей среды</li> </ol> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. логикой выбора средств восстановления утраченных функций;</li> <li>2. медико-биологическим контролем состояния организма;</li> <li>3. методологией выбора средств развития компенсаторных возможностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья</li> </ol>			<p>Повышенный эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста</p>
ПК-13	<p>умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы</p>	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. причины и механизмы развития основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья</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: владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной</p>

	<p>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 потребностям и интересам 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 двигательным действиям, позволяющим реализовывать их возможности</p>			<p>деятельности</p> <p>Повышенный эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста</p>
--	---	---	--	--	---

## 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
4	1	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	2	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.
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 учебной 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.	Социально-бытовые условия жизни и их роль в формировании здоровья. Некоторые заболевания, связанные с воздействием факторов окружающей среды.	ОК-8, ОК-13 ПК- 2,11,13	Зачет
2.	Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез – учение о механизмах возникновения, развития и исходов болезней. Основы формирования здорового образа жизни		
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	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать</b>	
		1.особенности влияния загрязнений различной природы на организм человека 2.последствия влияния вредных привычек 3.воздействие экологических факторов на организм человека 1.равнить, анализировать, классифицировать, обобщать, делать выводы	ОК-8 З 1,2,3
		<b>Уметь</b>	
		1.сравнивать, анализировать, классифицировать, обобщать, делать выводы. 2.оперировать знаниями о здоровье и его слагаемых 3.использовать знания о сохранении, укреплении и преумножении здоровья	ОК-8 У 1,2,3
		<b>Владеть</b>	
		1.оценкой состояния здоровья организма при воздействии на него различных факторов среды 2.поиском необходимой	ОК- 8 В 1,2,3

		информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet); 3.подготовкой кратких сообщений с использованием профессиональной лексики и иллюстративного материала	
ОК-13	осознанием социальную значимость своей будущей профессии, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности	<b>Знать</b>	
		1.основные аспекты и принципы основы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; 2.основные факторы риска среды обитания человека, их роль в формировании заболеваемости 3.механизмы воздействия факторов среды на организм и пределы его устойчивости	ОК-13 З 1,2,3
		<b>Уметь</b>	
		1.оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических особенностей. 2. с учетом полученных знаний анализировать причины возникновения и механизмы развития заболеваний, 3.прогнозировать исход для восстановления нарушенных или временно утраченных функций при различных нозологических формах	ОК-13 У 1,2,3
		<b>Владеть</b>	
		1.обоснованием основных требований к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления его здоровья 2.анализом состояния здоровья человека и состояния окружающей его среды 3.средствами правильного использования методов физического воспитания для укрепления 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 и безопасного образа жизни 2.влияние на организм климатических факторов, качества воды, воздуха, почвы, микроклимата 3.региональные проблемы экологии человека	ПК-2 З 1,2,3
		<b>Уметь</b>	
		1.использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. 2.проводить анализ и оценку состояния здоровья 3.осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	ПК-2 У 1,2,3

		<b>Владеть</b>	
		1.анализом литературных источников с целью выявления наиболее промышленно развитых и загрязненных районов Рязанского региона 2.сведениями о степени заболеваемости населения в различных районах региона 3.характеристикой природной среды своей местности	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 человека и состояния окружающей среды 2.правила экологически безопасного поведения в окружающей среде 3.особенности здоровьесберегающего поведения в ситуациях повседневной жизни	ПК-11 З 1,2,3
		<b>Уметь</b>	
		1.применять знания о факторах здоровья и риска болезни для объяснения реальных ситуаций 2. объяснять экологические проблемы современности 3. моделировать, составлять план по реализации мероприятий направленных на сохранение окружающей среды	ПК-11 У 1,2,3
		<b>Владеть</b>	
		1.логикой выбора средств восстановления утраченных функций; 2.медико-биологическим контролем состояния организма; 3. методологией выбора средств развития компенсаторных возможностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ПК-11 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 функций	<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
		<b>Уметь</b>	
		1.воплощать в жизнь методики ЗОЖ 2. способствовать потребностей и интересов 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 двигательным действиям, позволяющим реализовывать их возможности	ПК-13 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, долголетия	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	Состояние здоровья Россиян и некоторые его показатели	ОК-8 31, У 1, В2 ПК-2 31, У2, В1 ПК-11 31, У1, В2
3	Современные научные представления о здоровье. Три основные проблемы современного человека	ОК-8 31, У2, В 1 ПК-11 32, У 1, В1 ПК-13 31, У1, В3
4	Психология здоровья	ОК-8 31, У2, В 1 ОК-13 32, У 1, В1 ПК-11 31, У1, В2
5	Некоторые концепции сохранения и укрепления здоровья	ОК-8 31, У 1, В2 ПК-2 31, У2, В1 ПК-11 31, У1, В2
6	Факторы, определяющие здоровый образ жизни	ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2
7	Общее учение о здоровье и болезни. Современные тенденции профилактики заболеваний	ОК-8 31, У 1, В2 ПК-2 31, У2, В1 ПК-11 31, У1, В2
8	Этиология. Патогенез – учение о механизмах возникновения, развития и исходов болезней	ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2
9	Физическая культура - оздоровительный и профилактический эффект. Свободное время и физическая культура	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
10	Влияние оздоровительной физической культуры на организм	ОК-8 31, У 1, В2 ПК-2 31, У2, В1 ПК-11 31, У1, В2
11	Состояние здоровья студенческой молодежи	ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2, У1, В2 ПК 11 3 1, У 1, В 2

12	Физическая культура и спорт как средство реабилитации лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, инвалидов	ОК-8 31, У 1, В1, ОК-13 31, У 2, В1 ПК 11 3 1, У 1, В 2
13	Современная школа – территория здоровья	ОК-8 31, У 1, В2 ПК-2 31, У2, В1 ПК-11 31, У1,В2
14	Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность человека.	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
15	Некоторые заболевания, связанные с воздействием факторов окружающей среды. Социально-бытовые условия жизни и их роль в формировании 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
16	Профилактика вредных привычек	ОК-8 31, У 1, В2 ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2,У1,В2 ПК 11 3 1, У 1,В 2
17	Понятие адаптации, общий адаптационный синдром. Роль физических упражнений	ОК-8 31, У 1, В2 ПК-2 31, У2, В1 ПК-11 31, У1,В2
18	Этапы формирования здоровья детей. Критерии оценки состояния здоровья детей. Группы здоровья детей.	ОК-8 31, У 2, В1, ОК-13 31, У 2, В1 ПК 11 3 1, У 1,В 2
19	Роль педагога в сохранении и укреплении здоровья школьника. Общественное здоровье.	ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2,У1,В2 ПК 11 3 1, У2,В 3
20	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
21	Основные представления о первой медицинской помощи. Табельные и подручные средства для оказания первой медицинской помощи.	ОК-8 31, У 1, В2 ПК-2 31, У2, В1 ПК-11 31, У1,В2
22	Компьютер и здоровье. Умственная работоспособность и утомление.	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	Нормативно-правовая база охраны здоровья населения России	ОК-8 31, У 1, В ПК-2 3 2,У1,В2 ПК 11 3 1, У 1,В 2
24	Исторический очерк развития оздоровительной физической культуры	ОК-8 31, У 1, В1, ОК-13 31, У 2, В1 ПК-2 3 2,У1,В2
25	Оздоровительные системы в Российской Федерации. Программы профилактики	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

## 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 «Окружающая среда и здоровье» (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.