

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор

Иванов А.Г.

Подпись

«1»

2016г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1 В.ДВ.19.02 Основы здорового образа жизни

Направление подготовки/специальность  
44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) "История". "Обществознание"

Программа подготовки: академический бакалавриат

Форма обучения - очная

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Краснодар 2016

Рабочая программа дисциплины Основы здорового образа жизни составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

Программу составил(и): к.пед.н.,  
доцент кафедры социальной работы и  
ППВО Шлюбуль Е.Ю.

Рабочая программа дисциплины Основы здорового образа жизни утверждена на заседании кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования

протокол № 10 от «27» мая 2016г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Чепелева Л.М.

Рабочая программа дисциплины Основы здорового образа жизни обсуждена на заседании кафедры истории России

протокол № 8 от «15» марта 2016г.

Заведующий кафедрой Касьянов В. В.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии

протокол № 5 от «27» мая 2016г.

Председатель УМК факультета Кимберг А.Н.

Рецензенты:

Аверина Л.Ю. к.пед.наук, доцент кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Карасева Н.А. к.пед.наук, доцент кафедры общей и профессиональной  
педагогике ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).

### 1.1 Цель освоения дисциплины.

Приобретение студентами теоретических знаний о здоровом образе жизни, его роли в обеспечении здоровья; практических умений и навыков в области организации здорового образа жизни, оценки здоровья и профилактики заболеваний человека в процессе трудовой деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины.

- Познакомить студентов с основными понятиями о здоровье и болезни, о пограничном и патологическом состояниях; об адаптации организма; профилактике заболеваний и образе жизни.
- Сформировать представление о здоровье и здоровом образе жизни. Показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека.
- Рассмотреть дефиницию ЗОЖ, факторы образа жизни, ухудшающие состояние здоровья.
- Рассмотреть средства, формы и методы организации здорового образа жизни и профилактических мероприятий в ОУ.

### 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» входит в вариативную часть базовой части учебного плана и является дисциплиной по выбору (Б1.В.ДВ19.02).

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» опирается на такие курсы как «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Методология и технологии организации обучения», «Внеурочная деятельность и организационно-воспитательная работа».

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенций: ОПК- 3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса; ОПК- 6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; ПК- 5 способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОПК 3	готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса	технологии формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях; о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека	реализовывать технологии формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях с учетом оценки влияния различных факторов на здоровье человека	здоровьесберегающими технологиями; навыком учета негативных факторов, влияющих на здоровье человека

2.	ОПК 6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	основные категории «здоровье», «болезнь», здоровый образ жизни и его составляющие; методы исследования физического здоровья	анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни	способностью анализировать резервы собственного здоровья и поведенческие факторы риска его ухудшения с целью предупреждения и коррекции их негативного воздействия на основе обоснованного выбора индивидуальной программы здоровья
3.	ПК 5	способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	Цели, задачи и принципы здоровьесбережения обучающихся. Методы и формы здоровьесберегающей работы в ОУ	использовать средства и методы, направленные на поддержку и сопровождение обучающихся в части здоровьесбережения	создавать здоровьесберегающие условия учебного процесса

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)			
		10			
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>38,2</b>	<b>38,2</b>			
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>					
Занятия лекционного типа	12	12			
Лабораторные занятия					
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	24	24			
<b>Иная контактная работа:</b>					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>33,8</b>	<b>33,8</b>			
Курсовая работа	Не предусмотрена	Не предусмотрена			
Проработка учебного (теоретического) материала	6	6			
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций, тезауруса, решение кроссворда)	9,8	9,8			
Реферат	2	2			
Эссе	4	4			

Структурно-логическая схема	4	4			
Подготовка к текущему контролю	8	8			
<b>Контроль:</b>					
Подготовка к зачету					
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>38,2</b>	<b>38,2</b>		
	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Принципы обеспечения охраны жизни и здоровья человека (обучающихся)	35,8	6	12		17,8
2.	Здоровьесбережение в образовательных учреждениях. Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса в ОУ.	34	6	12		16
	<i>Итого по дисциплине:</i>	69,8	12	24		33,8

## 2.3 Содержание разделов дисциплины:

### 2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Принципы обеспечения охраны жизни и здоровья человека (обучающихся)	Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепление здоровья человека и общества. Принципы обеспечения ЗОЖ Режим дня, труда и отдыха. Питание и здоровье. Влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека Факторы, влияющие на здоровье человека.	Т, С, А
2.	Здоровьесбережение в образовательных учреждениях. Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса в ОУ.	Инфекционные болезни и их профилактика. Психофизические основы педагогического процесса. Стратегии и технологии охраны здоровья школьников Современные здоровьесберегающие технологии и их применение в ОУ.	Т, Рп

*T* - тезаурус основных понятий и терминов; *Pn* - разбор проблемных ситуаций; *A* - анализ конкретных ситуаций; *C* - структурно-логическая схема.

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Принципы обеспечения охраны жизни и здоровья человека (обучающихся)	<p>Общие понятия о здоровье. Здоровье как состояние и свойство организма, анализ критериев здоровья. Генотипические особенности здоровья, средовые особенности здоровья. Параметры личностного здоровья человека и их оценка. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепление здоровья человека и общества ЗОЖ и его дефиниция. Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья. Стресс и его воздействие на человека.</p> <p>Основы режима дня, труда и отдыха. Правила разработки режима дня. Организация отдыха. Организация трудовой деятельности. Меры профилактики утомления</p> <p>Питание и здоровье. Избыточный вес и ожирение. Ботулизм и анорексия. Предупреждение пищевых отравлений и меры первой медицинской помощи при пищевых отравлениях.</p> <p>Сон и его влияние на организм человека. Гигиена сна. Суточные ритмы физиологических процессов. Сон и его регуляция.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье человека. Современные оздоровительные системы. Закаливание и его влияние на организм</p> <p>Факторы, ухудшающие состояние здоровья. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Вред алкоголя. Вред курения. Наркомания и токсикомания. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.</p>	<p>Анализ конкретных ситуаций.</p> <p>Эссе «Проблема нормы и аномалии здоровья».</p> <p>Подготовка сообщения.</p> <p>Разработка программы упражнений для быстрого снятия стресса и сохранения психологической уравновешенности.</p> <p>Разработка программы режима дня.</p> <p>Реферат «Альтернативные тории питания: плюсы и минусы».</p> <p>Составление меню суточного рациона питания и физиологическая оценка.</p> <p>Разработка программы физических упражнений для утренней гимнастики.</p> <p>Тренинг «Меры профилактики ВИЧ-инфекции»</p>
2.	Здоровьесбережение в образовательных учреждениях. Здоровьесберегающее	<p>Инфекционные болезни и их профилактика. Меры профилактики инфекционных заболеваний. Наследственные болезни (хромосомные, мульти факторные болезни). Иммунизация как эффективный способ профилактики инфекционных</p>	<p>Реферат «Способы защиты организма от инфекций»</p>

сопровождение учебно-воспитательного процесса в ОУ.	<p>болезней.</p> <p>Психофизиологические основы педагогического процесса. Стили преподавания и их влияние на состояние ребенка. Способы формирования устойчивой мотивации ведения здорового образа жизни.</p> <p>Здоровьесберегающие основы обеспечения безопасности ребенка в педагогической деятельности (по Л.Г. Татарниковой).</p> <p>Адаптация участников образовательного процесса как мера здоровья. Пассивная и активная адаптация (по Б.И.Ткаченко).</p> <p>Уровни адаптации.</p> <p>Стратегии и технологии охраны здоровья школьников. Анализ понятий «здоровьесбережение», «здравотворчество».</p> <p>Систематизация и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в ОУ. Группы здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Мониторинг здоровьесберегающей среды ОУ. Критерии оценки здоровьесберегающей педагогической системы в школе (по Л.Ф.Тихомировой).</p> <p>Проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и педагогов в ОУ и пути их решения</p>	<p>Участие в дискуссии</p> <p>Анализ конкретных ситуаций</p> <p>Эссе «Механизмы адаптации организма к различным факторам среды» (группа факторов по выбору)»</p> <p>Структурно-логическая схема понятий «Здоровьесбережение, здравотворчество».</p> <p>Презентация и защита программы «Технология здоровьесбережение учащегося на уроке (на перемене, в группах продленного дня и пр. – на выбор)»</p>
---	--	--

**2.3.3 Лабораторные занятия** - не предусмотрены

**2.3.4 Курсовые работы** - не предусмотрены

**2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка сообщений	Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Основы здорового образа жизни» утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017 г.
2	Реферат	Методические рекомендации по написанию рефератов, утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017г.
3	Аналитическая справка	Методические рекомендации по составлению аналитической справки, утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017г
4	Эссе	Методические рекомендации по написанию эссе, утвержденные

		кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017г
5	Презентация	Методические рекомендации по подготовке презентаций, утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017г
6	Тезаурус основных понятий	Методические рекомендации по написанию тезауруса основных понятий, утвержденные кафедрой «Социальная работа, психология и педагогика высшего образования», протокол № 15 от 20.04.2017г

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3. Образовательные технологии.**

В преподавании курса используются современные образовательные технологии:

- мультимедийные лекции с элементами дискуссии;
- информационно-коммуникативные технологии;
- проблемное обучение.

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

На этапе изучения разделов, которые носят теоретико-практический характер, используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление имеющихся проблем предмета обучения, формирование собственной аргументированной позиции по проблемным аспектам изучаемой темы. Здесь используются такие образовательные технологии как:

- работа в малых группах/парах по разбору конкретных ситуаций;
- лекция с элементами дискуссии;
- анализ рефератов, эссе;
- анализ проблемных ситуаций;

Так же используются методы обучения, направленные на формирование умений и навыков по вопросам валеологического сопровождения. Для этого внедрены следующие образовательные технологии:

1. *Проведение проблемного семинара*, в рамках которого студенты решают двуединую задачу: а) получают знания по очередной теме учебного модуля; б) способствуют решению проблемных ситуаций. Решаются вопросы проблем здоровья населения в зависимости от влияния внешних и внутренних факторов

2. *Разработка и защита программ* «Технология здоровьесбережение учащегося на уроке (на перемене, в группах продленного дня и пр. – на выбор)», «Программа



физических упражнений для утренней гимнастики», «Программа режима дня», «Программы упражнений для быстрого снятия стресса и сохранения психологической уравновешенности». Разработка программ способствует развитию аналитического мышления, позволяет перевести теоретическую подготовку в практикоориентированную область.

3. *Участие в тренинге «Меры профилактики ВИЧ-инфекции»* способствует погружению в проблемную ситуацию, связанную с профилактикой ВИЧ-инфекции, умению сгруппировать в комплекс полученные занятия. В результате студенты обретают новый опыт, новые знания, что позволяет сформировать здоровьесберегающие умения, качества.

#### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.**

###### **4.1.1 Тема эссе:**

Студентам предлагается написать эссе по темам «Проблема нормы и аномалии здоровья», «Механизмы адаптации организма к различным факторам среды», подготовиться к обсуждению данных проблем на семинарском занятии. Эссе сдается преподавателю после проведения семинара по данной проблеме.

**4.1.2 Структурно-логическая схема понятий** «Здоровьесбережение, здравотворчество»: составляется студентом (или группой студентов) самостоятельно и предоставляется на семинарское занятие по данной теме.

###### **4.1.3. Реферат:**

«Альтернативные тории питания: плюсы и минусы», «Способы защиты организма от инфекций» предполагает индивидуальную самостоятельную работу студента. Анализ литературных источников, используемых студентом при составлении реферата позволяет подготовиться к обсуждению данных проблем на семинарском занятии. Реферат сдается преподавателю после проведения семинара по данной проблеме.

###### **4.1.4 Решение кроссворда по теме «Основы здорового образа жизни»:**

Кроссворды используются для закрепления материала по курсу. Решение кроссворда дает возможность преподавателю оценить скорость обработки информации студентом, а также глубину его познаний по теме, курсу в целом.

###### **4.1.5 Анализ проблемных и конкретных ситуаций**

Студентам предлагаются различные ситуации или ситуации предлагаются студентом (ситуации берутся из источников СМИ, личного опыта и пр.). Предлагается проанализировать данные ситуации в физиологическом, психологическом, социальном контекстах.

###### **4.1.6 Примерные контрольные (дискуссионные) вопросы по темам дисциплины:**

Раздел 1. Здоровый образ жизни и его составляющие. Принципы обеспечения охраны жизни и здоровья человека (обучающихся)

Тема 1. Общие понятия о здоровье.

1. Проблема нормы и аномалии здоровья.

Тема 2. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепление здоровья человека и общества. ЗОЖ и его дефиниция. Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья. Стресс и его воздействие на человека.

1. Критерии здоровья (по ВОЗ), ЗОЖ и его дефиницию.

2. Понятие психологическая устойчивость.

3. Упражнения для быстрого снятия стресса и сохранения психологической уравновешенности.

Тема 3. Основы режима дня, труда и отдыха.

1. Для участия в дискуссии подготовить темы: «Режим дня», «Организация отдыха», «Организация трудовой деятельности», «Меры профилактики утомления».

2. Особенности индивидуальной программы режима дня.

Тема 4. Питание и здоровье.

1. Альтернативные тории питания: плюсы и минусы.

2. Особенности меню суточного рациона питания и его физиологическая оценка.

Тема 5. Сон и его влияние на организм человека.

1. Суточные ритмы физиологических процессов. Сон и его регуляция. Фазы сна и его влияние на организм. Гигиена сна.

Тема 6. Влияние двигательной активности на здоровье человека.

1. Современные оздоровительные системамы и их применением в собственной жизни.

2. Закаливание и его влияние на организм.

Тема 7. Факторы, ухудшающие состояние здоровья.

1. Вредные привычки и их влияние на здоровье.

2. Вред алкоголя.

3. Вред курения. Наркомания и токсикомания.

4. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

5. Инфекции, передаваемые половым путём.

6. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

Раздел 2. Здоровьесбережение в образовательных учреждениях.  
Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса в ОУ.

Тема 8. Инфекционные болезни и их профилактика.

1. Меры профилактики инфекционных заболеваний.

2. Наследственные болезни (хромосомные, мульти факторные болезни).

3. Иммунизация как эффективный способ профилактики инфекционных болезней.

4. Способы защиты организма от инфекций

Тема 9. Психофизиологические основы педагогического процесса.

1. Психофизиологические основы познавательной деятельности и особенности организации учебной деятельности.

2. Функциональное состояние ребенка, работоспособность, напряжение, утомление. Методы оценки напряжения и утомления.

3. Психофизиологические основы адаптации и дезадаптации и организация учебного процесса.

4. Стили преподавания и их влияние на состояние ребенка.

5. Способы формирования устойчивой мотивации ведения здорового образа жизни.

Тема 10. Здоровьесберегающие основы обеспечения безопасности ребенка в педагогической деятельности (по Л.Г. Татарниковой).

1. Рациональная организация учебной деятельности, гигиенический контроль инновационных методов и средств обучения и воспитания.

2. Условия для активного отдыха и занятий физической культурой и спортом.

3. Система комплексного профилактического медицинского обслуживания.

4. Специальные компоненты здоровьесберегающей и безопасной среды: - вербальный (речевое поведение); - эмоционально-поведенческий (совокупность действий, поступков, отношений); - культурологический (интеграция культуры и искусства в

образовательный процесс); - видеоэкологический (совокупность средовых факторов экологического подпространства образовательной среды, воздействующих на детей и педагогов).

Тема 11. Адаптация участников образовательного процесса как мера здоровья.

1. Пассивная и активная адаптация (по Б.И.Ткаченко).
2. Уровни адаптации.
3. Механизмы адаптации организма к различным факторам образовательной среды (группа факторов по выбору).

Тема 12. Стратегии и технологии охраны здоровья школьников.

1. Анализ понятий «здоровьесбережение», «здравотворчество». Составить структурную схему понятий: здоровьесбережение, здравотворчество
2. Группы здоровьесберегающих технологий.
3. Систематизация и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в ОУ.

Тема 13. Мониторинг здоровьесберегающей среды ОУ.

1. Критерии оценки здоровьесберегающей педагогической системы в школе (по Л.Ф.Тихомировой).
2. Критерии оценки формирования здоровьесбережения ребенка (знание-понимание, исследование, рефлексия и др.)

Тема 14. Проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и педагогов в ОУ и пути их решения.

1. Проблемы здоровьесбережения в ОУ.
2. Технология здоровьесбережения учащегося на уроке (на перемене, в группах продленного дня и пр. – на выбор)

#### **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.**

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Определение понятия «здоровье».
2. Холистическая модель здоровья человека.
3. Количественная характеристика уровней здоровья.
4. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
5. Индивидуальная норма здоровья и ее составляющие.
6. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
7. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье.
8. Диалектическая взаимосвязь здоровья, предболезни, болезни.
9. Компоненты здорового образа жизни.
10. Проблемы в формировании здорового образа жизни.
11. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии.
12. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды.
13. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
14. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их значение в питании.
15. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.
16. Вредные привычки и здоровье. Профилактика вредных привычек.
17. Производственная среда и её роль в этиологии заболевания.
18. Рациональный режим труда.

19. Сон и его значение в жизни человека.
20. Современные оздоровительные системы и их применение в практике здоровьесбережения.
21. Технологии здоровьесбережения и их реализация в образовательных учреждениях.
22. Мониторинг здоровьесберегающей среды образовательных учреждений.
23. Методики оценки индивидуального физического здоровья.
24. Функциональные резервы как показатель здоровья.
25. Психофизиологические основы педагогического процесса.

### ***Критерии зачета***

Пороги оценок	Варианты параметров
незачтено	выставляется при несоответствии ответа заданному вопросу, ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.
зачтено	выставляется студенту, если студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение описать и интерпретировать ситуацию или совокупность фактов, обнаружить их связи, зависимости и т.д. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Могут быть допущены 2–3 неточности или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью преподавателя.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;
- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).**

### **5.1 Основная литература:**

1. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П. - М.:МПУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/757954>

2. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 241 с. - <https://biblio-online.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9>

3. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] : нетрадиционные методы оздоровления ; технология проведения уроков ; "гимнастика мозга" ; рекомендации для родителей ; тесты-опросники ; игры-упражнения ; конспекты занятий : научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. - М. : Илекса, 2001 ; Ставрополь : Сервисшкола, 2001. - 399 с. : ил. - Авторы на обложке не указаны. - ISBN 5930780536. (92 экз)

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

### **5.2 Дополнительная литература:**

1. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 251 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06930-3. <https://biblio-online.ru/book/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-420463>

2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 "Педагогическое образование" (квалификация "бакалавр") / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд. стер. - Москва : Академия, 2013. - 192 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - ISBN 9785446801664 : 494.34. (30 экз)

3. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Уроки здоровья : учебно-методическое пособие / Синицын, Юрий Николаевич, Дегтерев, Евгений Андреевич ; Ю. Н. Синицын, Е. А. Дегтерев ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [Кубанский государственный университет], 2014. - 62 с (50 экз)

### **5.3. Периодические издания:**

1. Журнал Новые педагогические технологии <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34242176>

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).**

1. Электронный каталог библиотеки КубГУ <http://www.kubsu.ru/node/>
2. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных <http://www.scopus.com/>
3. Web of Science (WoS) - база данных научного цитирования <http://webofknowledge.com>

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).**

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. Предназначение лекций по курсу «Основы здорового образа жизни» заключается в следующем:

- Изложение важнейшей информации по заданной теме.
- Помощь в освоении фундаментальных проблем курса.
- Популяризация новейших достижений современной научной мысли.

Лекции по данному курсу предоставляют базовую основу для использования других форм учебных занятий, таких как семинарское занятие, зачет.

Практические занятия (семинары) предназначены для углубленного изучения предмета, овладение процессов познания, применительно к основам здорового образа жизни. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные на лекциях или из учебников, в процессе их пересказа или обсуждения. Подготовка к занятиям по первоисточникам – материалам СМИ (а не только учебникам), выступление с сообщениями расширяют знания студентов по курсу.

Дидактические цели семинара:

- Углубление, систематизация и закрепление знаний, превращение их в убеждения;- проверка знаний;
- Привитие умений и навыков самостоятельной работы с учебником, статьей и пр.;
- Развитие культуры речи, формирование умения аргументировано отстаивать свою точку зрения, отвечая на вопросы других студентов и преподавателя;
- Умение слушать других, задавать вопросы.

В зависимости от степени активизации мнемической или мыслительной деятельности студентов формы организации семинарских занятий можно разделить на два типа: 1) репродуктивный и 2) продуктивный.

Репродуктивный тип организации занятия предполагает, прежде всего, активизацию мнемических способностей студентов. Они должны запомнить и пересказать определенный учебный материал на основе материала лекций или учебников или первоисточников. Продуктивный тип организации занятия предполагает активизацию мыслительных способностей студентов. Они должны сравнить, проанализировать, обобщить, критически оценить, сделать умозаключение на основе услышанного или прочитанного материала. Такой характер занятию придает постановка вопросов следующего типа: Чем отличается...; Что общего между...; Какие механизмы...; Выделите достоинства и недостатки... (предполагается, что ответы на эти вопросы в явном виде в учебнике или лекции не даны).

Вид (форма) семинара определяется содержанием темы, уровнем подготовки студентов данной группы, направлением и профилем их подготовки, необходимостью увязать преподавание учебной дисциплины с другими дисциплинами, изучаемыми студентами. Вид семинара призван способствовать наиболее полному раскрытию содержания и структуры обсуждаемой на нем темы, обеспечить наибольшую активность студентов, решение познавательных и воспитательных задач.

В рамках курса предполагается несколько видов семинарских занятий, а именно: вопросно-ответный вид семинара, семинар-дискуссия, обсуждение письменных работ студентов (аналитических справок, эссе). Гибкость видов семинарских занятий, широкие возможности постоянного их совершенствования позволяют наиболее полно осуществлять обратную связь с обучаемыми, выясняя для себя ряд вопросов, имеющих важное значение для постановки всего учебного процесса.

Важнейшим этапом курса является самостоятельная работа. Самостоятельная работа студентов по курсу «Основы здорового образа жизни» понимается как многообразная индивидуальная и коллективная деятельность студентов, осуществляемая под руководством, но без непосредственного участия преподавателя в специально отведенное для этого внеаудиторное время.

Методологическую основу самостоятельной работы студентов составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, т. е. на реальные ситуации, где студентам надо проявить знание данной учебной дисциплины.

Целью самостоятельной работы студентов является углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических, исследовательских и технологических навыков по проблематике курса.

В качестве индивидуальной самостоятельной работы студентам предлагаются следующие задания:

1. Изготовление иллюстративного материала по выбранной теме (подготовка презентаций).
2. Написание аналитических справок, эссе по предложенной проблеме.
3. Работа с научными понятиями – составление тезауруса.
4. Опыт самостоятельного рассуждения, т.е. рефлексии по поводу проблемного вопроса, поставленного преподавателем с логически обоснованными выводами.
5. Составление программ.

Сроки выполнения самостоятельной работы определяются в соответствии с тематикой семинара, где должны быть представлены соответствующие работы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

### **8.1 Перечень информационных технологий.**

– Проверка домашних заданий и консультирование посредством личного кабинета студента и электронной почты.

– Использование электронных презентаций при проведении лекционных и практических занятий.

### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

Для изучения дисциплины, в соответствии с ФГОС, необходимы:

– Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «Windows Media Player»).

– Программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»).

### **8.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащенная учебной мебелью, презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (Microsoft Windows 8, 10; Microsoft Office

		Professional Plus): А 210, 232, 240а, 242, 244, 244а, 246, 249,250, 254а, 255, 256, 258, А 416, А 418
2.	Практические занятия	Аудитория для проведения практических занятий, оснащенная учебной мебелью, презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (Microsoft Windows 8, 10; Microsoft Office Professional Plus): А 210, 232, 240а, 242, 244, 244а, 246, 249,250, 254а, 255, 256, 258, А 416, А 418
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитория, оснащенная учебной мебелью: А 210, 232, 240а, 242, 244, 244а, 246, 249,250, 254а, 255, 256, 258, А 416, А 418
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория, оснащенная учебной мебелью: А 210, 232, 240а, 242, 244, 244а, 246, 249,250, 254а, 255, 256, 258, А 416, А 418
5.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный учебной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета: А 123; 257
6.	Курсовое проектирование	А 207, 227, 247/248, 251, 252, 253,259
7.	Лаборатории	Н114, 243, 257