

Министерство науки и высшего образования 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

Хагуров Т.А.
« 29 » мая 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1 В.ДВ.03.02 Основы здорового образа жизни

Направление подготовки/специальность 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) / специализация История. Обществознание

Форма обучения очная

Квалификация бакалавр

Краснодар 2020

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 (с двумя профилями подготовки)

Программу составил(и):
К.пед.наук, доцент кафедры
социальной работы, ППВО

Шлюбуль Е.Ю.

подпись

Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» утверждена на заседании кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования
протокол № 19 «19» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Чепелева Л.М.

подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры истории России (выпускающей)

протокол № 10 «12» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) Касьянов В.В.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии
протокол № 6 «25» мая 2020 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.

подпись

Рецензенты:

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

Карасева Н.А. к.пед.наук, руководитель отдела профессиональной практики ФГБОУ ВПО «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 подрастающего поколения; практических умений и навыков в области организации здорового образа жизни обучающихся, оценки здоровья и профилактики заболеваний.

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 подрастающего поколения

- 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 Часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является дисциплиной по выбору (Б1.В.ДВ.03.02).

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции: ПК-3 Способен осуществлять целенаправленную образовательно-воспитательную деятельность

№ п.п.	Код и наименование компетенции	дескрипторы		
		знает	умеет	владеет
1.	ПК 3 Способен осуществлять целенаправленную образовательно-воспитательную деятельность	Цели, задачи и принципы здоровьесбережения обучающихся. Методы и формы здоровьесберегающей работы в ОУ; технологии формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях; о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека	использовать средства и методы, направленные на поддержку и сопровождение обучающихся в части здоровьесбережения; 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; создавать здоровьесберегающие условия учебного процесса

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)			
		9			
Контактная работа, в том числе:	58,3	58,3			
Аудиторные занятия (всего):	56	56			
Занятия лекционного типа	28	28			
Лабораторные занятия	-	-			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	28	28			
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3			
Самостоятельная работа, в том числе:	49,7	49,7			
Курсовая работа	-	-			
Проработка учебного (теоретического) материала	19,7	19,7			
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	10	10			
Структурно-логическая схема	4	4			
Эссе	8	8			
Реферат	8	8			
Подготовка к текущему контролю					
Контроль:					
Подготовка к зачету					
Общая трудоемкость	час.	108	108		
	в том числе контактная работа	58,3	58,3		
	зач. ед	3	3		

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Здоровый образ жизни и его составляющие	28	14	14	-	24
2.	Здоровьесбережение в образовательных учреждениях	28	14	14	-	25,7
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	105,7	28	28	-	49,7
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	2				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3				
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	108				

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

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	Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепление здоровья человека и общества. 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	Инфекционные болезни и их профилактика. Психофизические основы педагогического процесса. Современные здоровьесберегающие технологии и их применение в ОУ.	Т, Рп

Т - тезаурус основных понятий и терминов; *Рп* - разбор проблемных ситуаций; *А* - анализ конкретных ситуаций; *С* - 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	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. Основы режима дня, труда и отдыха. Правила разработки режима дня. Организация отдыха. Организация трудовой деятельности. Меры профилактики утомления Питание и здоровье. Избыточный вес и ожирение. Ботулизм и анорексия. Предупреждение пищевых отравлений и меры первой медицинской помощи при пищевых отравлениях. Сон и его влияние на организм человека.	Анализ конкретных ситуаций. Эссе «Проблема нормы и аномалии здоровья». Подготовка сообщения. Разработка программы упражнений для быстрого снятия стресса и сохранения психологической уравновешенности. Разработка программы режима дня. Реферат «Альтернативные тории питания: плюсы и минусы». Составление меню суточного рациона питания и физиологическая оценка.

	<p>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>Разработка программы физических упражнений для утренней гимнастики.</p> <p>Тренинг «Меры профилактики ВИЧ-инфекции»</p>
2. Здоровьесбережение в образовательных учреждениях	<p>Инфекционные болезни и их профилактика. Меры профилактики инфекционных заболеваний. Наследственные болезни (хромосомные, мульти факторные болезни). Иммунизация как эффективный способ профилактики инфекционных 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). Уровни адаптации.</p> <p>Стратегии и технологии охраны здоровья школьников. Анализ понятий «здоровьесбережение», «здравотворчество». 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>Реферат «Способы защиты организма от инфекций»</p> <p>Участие в дискуссии</p> <p>Анализ конкретных ситуаций Эссе «Механизмы адаптации организма к различным факторам среды» (группа факторов по выбору)» Структурно-логическая схема понятий «Здоровьесбережение, здравотворчество».</p> <p>Сообщение по теме Презентация 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;
- проективные методы обучения;
- 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 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. *Разработка плана организации собственной рациональной жизнедеятельности*. Способствует более глубокому усвоению знаний через их внедрение в сферу собственной жизнедеятельности.

4. *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.

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «название дисциплины».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме доклада-презентации по проблемным вопросам, структурно-логической схемы, ситуационных задач, эссе, реферата и промежуточной аттестации в форме презентации программы «Технология здоровьесбережение учащегося на уроке», вопросов к зачету.

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 (зачете);

– 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.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Здоровый образ жизни и его составляющие	ПК-3 (знает) составляющие ЗОЖ; о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека ПК-3 (умеет) использовать средства и методы, направленные на поддержку здоровьесбережения; реализовывать технологии формирования культуры здоровья с учетом оценки влияния различных факторов на здоровье человека ПК-3 (владеет) навыком учета негативных факторов, влияющих на здоровье человека;	Участие в групповой работе и индивидуальной работе; подготовка и презентация индивидуальных заданий, эссе, реферат	Разработка программы упражнений для быстрого снятия стресса и сохранения психологической уравновешенности
2	Здоровьесбережение в образовательных учреждениях	ПК-3 (знает) Цели, задачи и принципы здоровьесбережения обучающихся. Методы и формы здоровьесберегающей работы в ОУ; технологии формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях; ПК-3 (умеет) использовать средства и методы, направленные на поддержку и сопровождение обучающихся в части здоровьесбережения; реализовывать технологии формирования культуры	Участие в групповой работе (анализ проблемных ситуаций), подготовка и презентация индивидуальных заданий, реферата, эссе, кроссворд	Презентация программы «Технология здоровьесбережение учащегося на уроке (на перемене, в группах продленного дня и пр. – на выбор)»

	здоровья учащихся в образовательных учреждениях с учетом оценки влияния различных факторов на здоровье человека		
	ПК-3 (владеет) здоровьесберегающими технологиями; создавать здоровьесберегающие условия учебного процесса		

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенций	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	пороговый	базовый	продвинутый
	Оценка		
	Удовлетворительно /зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично /зачтено
ПК 3 Способен осуществлять целенаправленную образовательно-воспитательную деятельность	<i>Знать</i> - характеристики основных понятий, структуру ЗОЖ, её место в системе образовательного процесса; основные признаки культуры здоровья	<i>Знает</i> - критерии здоровья (соматическое, психическое, нравственное, репродуктивное, индивидуальное и популяционное здоровье)	<i>Знает</i> - технологии формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях; о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека
	<i>Умеет</i> - выявлять причины и факторы образовательной среды, негативно влияющие на здоровье	<i>Умеет</i> - использовать знания об основных тенденциях организации рационального труда и отдыха	<i>Умеет</i> - реализовывать технологии формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях с учетом оценки влияния различных факторов на здоровье человека
	<i>Владеет</i> - системой социально-психологических сведений о здоровье и здоровом образе жизни	<i>Владеет</i> - методами организации режима труда и отдыха	<i>Владеет</i> - здоровьесберегающими технологиями; навыком учета негативных факторов, влияющих на здоровье человека

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Варианты заданий:

Тематика рефератов:

«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.

Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством: ПК 3 (пороговый уровень) владеть знаниями о законах формирования здоровья и здорового образа жизни

Тематика 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.

Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством: ПК 3 (пороговый уровень) знать методы исследования физического здоровья; знать характеристики основных понятий, структуру ЗОЖ, её место в системе образовательного процесса; основные признаки культуры здоровья, знать дефиницию здорового образа жизни .

Структурно-логическая схема (тезаурус)

Студентам предлагается составление структурно-логической схем по разделам дисциплины. Понятия каждого раздела должны образовывать граф, ребра которого представлены в виде векторов, указывающих логическую связь между понятиями и последовательность введения их в здоровьесберегающий процесс.

Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством: ПК 3 (повышенный уровень) знать основные компоненты ЗОЖ и комплексной системы оздоровления человека

Разработка и защита проектов и программ Разработка и защита проекта «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.

Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством: ПК 3 (повышенный уровень) владеть навыком создавать здоровьесберегающие условия учебного процесса. ПК 3 (базовый, повышенный уровень) владеть методами организации режима труда и отдыха, владеть здоровьесберегающими технологиями; навыком учета негативных факторов, влияющих на здоровье человека. ПК 3 (повышенный уровень) владеет 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; уметь использовать знания об основных тенденциях организации рационального труда и отдыха , уметь реализовывать технологии формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях с учетом оценки влияния различных факторов на здоровье человека.

Тренинг «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.

Практические задания (обсуждение ситуаций)

Ситуация 1 Чрезмерная информационная перегрузка учащихся, связанная с выполнением умственной работы на занятиях в школе и домашних заданий, достигающая уже для учеников первого класса 28 часов в неделю (т.е. почти 5 часов в рабочий день), 39 часов в третьем классе (6,5 часов), 48 часов в шестом классе (8 часов) и 56 часов в десятом – одиннадцатом классах (10,5 часов). Еще более напряженная работа выполняется учащимися инновационных школ (гимназий, лицеев, специализированных школ и др.).

При этом зачастую ученик не имеет представления о практической ценности этой информации именно для него, но вынужден ее осваивать.

Задание. Приведите пример урока (истории), где информационная нагрузка не будет создавать дискомфорта учащимся. Какие активные формы обучения позволят снизить загруженность учащихся? Обоснуйте свой ответ.

Ситуация 2 Недостаточная двигательная активность учащихся, связанная как с большой загруженностью учебной работой, так и с несовершенной методикой

организации урока, когда на двигательную компоненту в его структуре учитель вообще не обращает внимания. Положение усугубляется и низкой культурой отдыха учащихся, в силу чего значительную часть своего свободного времени они проводят не в движении, а опять-таки продолжая потреблять информацию (телевидение, компьютер). Вследствие этого у детей развивается весь комплекс нарушений здоровья, который принято обозначать как гиподинамию.

Задание. Предложите такой распорядок дня школьника, чтобы были учтены здоровьесберегающие формы, методы, средства.

Перечень части компетенций, проверяемых оценочным средством: ПК 3 (базовый, повышенный уровень) создавать оптимальные условия учебного процесса, способствующие социализации и профессиональному самоопределению обучающихся; владеть навыком применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе, уметь выявлять причины и факторы образовательной среды, негативно влияющие на здоровье).

Варианты вопросов для обсуждения на занятиях.

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 теории 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 системы 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)

Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством: ПК 3.

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)

Вопросы для подготовки к зачету

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.
- 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.

4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания на зачете:

Не зачтено ставится если,

- ответ неполный;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- отказ от ответа или отсутствие ответа.

Зачтено ставится если,

- дан полный ответ на вопросы в рамках изучаемой дисциплины;
- использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием изучаемой дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания реферата.

Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится, если студентом выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Не зачтено» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания эссе.

Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится, если студент полностью раскрыл тему эссе; прослеживается авторская позиция, сформулированы необходимые обоснованные выводы; использована необходимая для раскрытия вопроса основная и дополнительная литература и нормативные правовые акты.;

«Не зачтено» ставится, если студент не полностью раскрыл тему; изложение материала без собственной оценки и выводов; имеются недостатки по оформлению работы.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания структурно-логической схемы.

Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится, если студент взял более 5 понятий по изучаемой дисциплине и составил структурно-логическую схему, выделив центральное понятие, понятия второго, третьего и последующих уровней.

«Не зачтено» ставится, если студент предоставили тезаурус понятий без составления структурно-логической схемы.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания разработки и защиты проектов и программ.

Критерии оценивания:

Критерии оценки проекта:

«Зачтено» ставится, если описана актуальность проекта, имеется наличие целей, определяемых потребностями, интересами самих участников проекта, имеется содержательная и методическая проработанность, предусмотренные проблемы, которые могут возникнуть в ходе реализации проекта и возможные способы их решения, прописаны ожидаемые результаты для участников проекта (целевой группы).

«Не зачтено» ставится, если не обоснованы цель и задачи проекта, содержание проекта не конкретизировано, описываемые результаты не соответствуют целям и актуальности проекта.

Критерии оценки программы:

«Зачтено» ставится, если план включает в себя распорядок дня, с учетом режима питания, сна, двигательной активности (программа физупражнений). План расписан не менее чем на неделю.

«Не зачтено» ставится, если план сделан без учета норм сна, двигательной активности, план прописан менее чем на неделю.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания участия в тренинге.

Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится, если студент принимает активное участие в самом тренинге и в обсуждении результатов тренинга.

«Не зачтено» ставится, если студент принимает активное участие в самом тренинге, но в обсуждении результатов тренинга участие не принимает в силу незнания проблематики тренинговой темы.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания участия в практических заданиях (проблемных ситуаций).

Критерии оценивания:

«Зачтено» ставится, если студент проявил знание материала, представил аргументацию, ответил на вопросы участников дискуссии.

«Не зачтено» ставится, если студент плохо понимает суть обсуждаемой темы, не смог логично и аргументировано участвовать в обсуждении.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания устных ответов (опрос):

Критерии оценивания:

«Зачтено» - студент ясно изложил суть обсуждаемой темы, проявил логику изложения материала, представил аргументацию, ответил на вопросы участников дискуссии;

«Не зачтено» - студент не проявил достаточную логику изложения материала, но не представил аргументацию, неверно ответил на вопросы участников дискуссии.

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

2. Прохорова, Э. М. Валеология [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Э. М. Прохорова ; Рос. гос. ун-т туризма и сервиса. - М. : ИНФРА-М, 2009. - 254 с. - (Высшее образование). - Библиогр. : с. 251-252. - ISBN 9785160035697.

3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 431 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04553-6. <https://biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5>

4. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 241 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04514-7. <https://biblio-online.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9>

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. Здоровье и здоровый образ жизни (валеология и санология) : учебник / Скибицкий, Александр Викентьевич, Скибицкая, Виктория Ивановна ; А. В. Скибицкий, В. И. Скибицкая ; [отв. ред. А. В. Скибицкий]. - Краснодар : [Кубанское полиграфическое объединение], 2011. - 359 с.

2. Здоровьесберегающие образовательные технологии : : междисциплинарная научно-практическая конференция. Москва, 25 октября 2007 г. / / [отв. ред. Е. В. Усова] ; Современная гуманитар. акад. - [М.] : [Изд-во СГУ], 2007. - 254 с.

3. Здоровьесберегающий потенциал образования / Шаханова, Ангелина Владимировна, Чельшкова, Татьяна Владимировна, Хасанова, Нина Николаевна ; А. В. Шаханова, Т. В. Чельшкова, Н. Н. Хасанова. - Майкоп : [Аякс] : [Адыгейский государственный университет], 2008. - 145 с.

4. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Бароненко, Валентина Александровна, Л. А. Рапопорт ; В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2009. - 335 с.

5. Здоровье населения Краснодарского края: географический аспект / Погорелов, Анатолий Валерьевич, А. Н. Семенова, Пелина, Алина Николаевна ; А. В. Погорелов, А. Н. Семенова, А. Н. Пелина ; Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [Кубанский государственный университет], 2010. - 163 с.

6. Здоровый образ жизни : учебное пособие для студентов вузов / Митяева, Анна Михайловна ; А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 140 с.

7. Здоровьесберегающая деятельность : планирование, рекомендации, мероприятия / Лободина, Наталья Викторовна, Т. Н. Чурилова ; авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград : Учитель, 2012. - 205 с.

8. Здоровый человек и его окружение : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / под ред. О. В. Сивочаловой, В. Р. Кучмы. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 443 с.

5.3. Периодические издания:

1. Журнал – «Здоровый образ жизни – вестник ЗОЖ».

6. 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. Решение тематических расчетных задач, кроссвордов.
4. Работа с научными понятиями – составление тезауруса.
5. Опыт самостоятельного рассуждения, т.е. рефлексии по поводу проблемного вопроса, поставленного преподавателем с логически обоснованными выводами.

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.

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

- Проверка домашних заданий и консультирование посредством личного кабинета.
- Использование электронных презентаций при проведении лекционных и практических занятий.

7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Microsoft Office 365 Professional Plus,
Microsoft Office for Mac
Microsoft Office Professional Plus
Microsoft Windows 8, 10

7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

8. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	<i>Лекционные занятия</i>	Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
2.	<i>Семинарские занятия</i>	Специальное помещение, оснащенное презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
3.	<i>Групповые (индивидуальные) консультации</i>	Кабинет, оснащенный мебелью и рабочими станциями с доступом в Интернет
4.	<i>Текущий контроль, промежуточная аттестация</i>	Аудитория, оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
5.	<i>Самостоятельная работа</i>	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета