

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Мордовский государственный
педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры
Кафедра биологии, географии и методик обучения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Здоровый образ жизни и его составляющие

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ № 91 от 09.02.2016 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом МГПУ (от 09.06.2016 г., протокол №10)

Разработчики:

Семенова Н. Г., канд. пед. наук, доцент

Якушкина М. Н., канд. биол. наук, доцент

Шубина О. С., д-р биол. наук, профессор

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 20.04.2016 года.

Зав. кафедрой_



_____Шубина О. С.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой



_____Маскаева Т.А.

1 Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов, будущих педагогов, сознательного отношения к своему здоровью и воспитание ответственности за жизнь и здоровье обучающихся

Задачи дисциплины:

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;
- формирование представления о здоровом образе жизни;
- определение места и роли здорового образа жизни в обеспечении здоровья человека..

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.4.2 «Здоровый образ жизни и его составляющие» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 2 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знать основы анатомии и физиологии

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.4.2 «Здоровый образ жизни и его составляющие» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.4.2 «Здоровый образ жизни и его составляющие» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.16 Лечебная физическая культура и массаж.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина

«Здоровый образ жизни и его составляющие», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2 способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	
ОПК-2 способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать: – использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными

	возможностями здоровья; уметь: – основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; владеть: – профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья
ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать: – возрастные особенности строения и функций ребенка; – медико-биологическую терминологию; уметь: – оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека; владеть: – навыками оценки факторов риска для здоровья
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать: – основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; уметь: – владеть методами организации экскурсий, походов и экспедиций; владеть: – формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
Контактная работа (всего)	36	36
Лекции	18	18
Практические	18	18
Самостоятельная работа (всего)	72	72
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	108	108

Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3
-------------------------------------	---	---

5 Содержание дисциплины

5.1 Содержание модулей дисциплины Модуль 1. Здоровый образ жизни:

Методологические подходы к определению понятия «здоровье». Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Критерии здоровья. Отношение к здоровью. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Оценка физического, психического и социального здоровья.

Модуль 2. Аспекты здоровья:

Психологические аспекты здорового образа жизни.

Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у младших школьников и старшеклассников.

Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья.

5.2 Содержание дисциплины: Лекции (18 ч.) Модуль 1. Здоровый образ жизни (10 ч.)

Тема 1. Цель и задачи дисциплины(2ч.)

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов, будущих педагогов, сознательного отношения к своему здоровью и воспитание ответственности за жизнь и здоровье обучающихся. Задача- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

Тема 2. Составляющие ЗОЖ (2 ч.)

Методологические подходы к определению понятия «здоровье». Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье Критерии здоровья. Отношение к здоровью. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Оценка физического, психического и социального здоровья.

Тема 3. Социальная ценность (2 ч.)

Образ жизни – главный фактор здоровья. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни». Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека.

Определение понятия «здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни: культивация положительных эмоций, рациональное питание, двигательная активность и закаливание, личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение.

Тема 4. Физическая культура (2 ч.)

Физическая культура и ее оздоровительное значение. Роль физической культуры в современном обществе. Физиологические основы физических нагрузок Двигательная активность и ее функции. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Разработка индивидуальных комплексов оздоровительных физических нагрузок и занятий. Требования по организации и режиму занятий. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Воспитание учащихся по вопросам двигательной активности.

Тема 5. Закаливание (2 ч.)

Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Влияние утренней гигиенической гимнастики на организм человека в зависимости от биоритмологического профиля. Методики проведения утренней гигиенической гимнастики. Определение понятия «закаливание». Общие принципы закаливания. Разновидности и способы закаливания.

Механизмы влияния закаливания на организм. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой. Показания и противопоказания к выполнению закаливания.

Модуль 2. Аспекты здоровья (8 ч.)

Тема 6. Психолого-педагогические аспекты ЗОЖ (2 ч.)

Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у младших школьников и старшеклассников.

Учение Г.Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Профилактика и коррекция последствий психического стресса у детей и подростков

Тема 7. Психолого-педагогические аспекты ЗОЖ (2 ч.)

Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время в общеобразовательных учреждениях. Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся. Дидактические и неврозы – их происхождение и профилактика. Роль учителя «Физической культуры» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

Тема 8. Медико-биологические аспекты ЗОЖ (2 ч.)

Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья.

Тема 9. Медико-биологические аспекты ЗОЖ (2 ч.)

Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи. Инфекции дыхательных путей.

Эпидемиология, основные клинические проявления, профилактика. Кишечные инфекции. Эпидемиология, клиника и профилактика. Кровяные инфекции и инфекции наружных покровов (эпидемиология, клиника и профилактика). Паразитарные инфекции. Особо опасные инфекции. Карантин. Обсервация. Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика.

5.3 Содержание дисциплины: Практические (18 ч.)

Модуль 1. Здоровый образ жизни (8 ч.)

Тема 1. Организация питания (2 ч.)

Характер питания населения России. Компоненты пищи и их влияние на организм человека. Определение понятия «рациональное питание». Количественный и качественный состав пищи. Основные принципы рационального питания. Соотношение белков, жиров и углеводов в питании человека в зависимости от физического труда и возраста. Безопасность пищевых продуктов. Продукты питания, вредные для здоровья.

Профилактика пищевых отравлений. Современные теории питания и их значение для здоровья человека. Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных организациях

Тема 2. Режим труда (2 ч.)

Понятие и сущность биоритмов. Определение понятия «режим дня». Значение режима дня в жизни человека. Особенности рациональной организации режима дня. Сон, его виды и значение для организма. Профилактика нарушений сна. Профилактика утомления у обучающихся.

Тема 3. Организация досуга (2 ч.)

Определение понятия «досуг». Значение отдыха и рекреации в жизни человека. Характеристики, функции и принципы досуга. Особенности проведения досуга обучающимися общеобразовательных организаций.

Тема 4. Вредные привычки (2 ч.)

Вредные пристрастия и факторы зависимости. Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам. Причины наркотической и лекарственной зависимости. Общий механизм действия наркотических веществ на организм. Действие алкоголя и наркотиков

на организм детей и подростков. Профилактика табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков в общеобразовательных организациях.

Модуль 2. Аспекты здоровья (10 ч.)

Тема 5. Медико-биологические аспекты ЗОЖ (2 ч.)

Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы) Причины их формирования. Профилактика. Особенности школьных форм патологии в специализированных (коррекционных) образовательных учреждениях. Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний:

Тема 6. Репродуктивное здоровье (2 ч.)

Проблемы репродуктивного здоровья. Наиболее характерные виды его нарушения. Регулирование рождаемости. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у молодежи. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у школьников. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.

Тема 7. методы оздоровления (2 ч.)

Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления Традиционные методы оздоровления: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание. Закаливание солнцем, воздухом, водой.

Нетрадиционные методы оздоровления: фито-, арома-, сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, оздоровление водой, минералами и др. Понятие о фитотерапии. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях. Составление лекарственных сборов. Показания и противопоказания к фитотерапии.

Определение понятия «Ароматерапия». История ароматерапии. Эфирные маслаиспользуемые для ароматерапии. Механизмы воздействия на организм человека при ароматерапии. Методы ароматерапии. Применение эфирныхмасел при различных заболеваниях.

Тема 8. методы оздоровления (2 ч.)

Учение Уокера о лечении соками. Приготовление и применение соков в домашних условиях. Использование соковдля лечения различных заболеваний. Показания и противопоказания для сокотерапии.

Мед как продукт питания, лекарство и яд. Продукты пчеловодства и их использование в лечебных целях. Целебные свойства меда и правила его применения. Медотерапия при различных заболеваниях. Показания и противопоказания для медотерапии.

Водолечение (гидротерапия): виды и механизмы воздействия на организм человека. Польза и вред. Применение водолечения в домашних условиях. Показания и противопоказания.

Лечение минералами и камнями (литотерапия). История литотерапии. Способы лечения камнями и минералами.

Тема 9. Здоров ребенка (2 ч.)

Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка. Уход за новорожденным ребенком. Психофизическое развитие ребенка на первом году жизни.Формирование гигиенических знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста. Питание, режим дня, занятия физической культурой в дошкольном возрасте. Роль родителей в формировании культуры здоровья у детей. Стили воспитания ребенка в семье. Влияние дисгармоничных стилей воспитания на здоровье ребенка.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы Второй семестр (36 ч.)

Модуль 1. Здоровый образ жизни (36 ч.)

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Методологические подходы к определению понятия «здоровье».
2. Понятия "здоровье", «болезнь», «переходное состояние», их содержание и критерии.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

5. Влияние наследственности на здоровье.
6. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека
7. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека
8. Понятие «хорошая физическая форма» и его составляющие.
9. Значение аэробных и анаэробных упражнений в создании хорошей физической формы человека.
10. Заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.
11. Реабилитация после заболеваний и травм. Возможности и сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.
12. Роль белков, жиров и углеводов в организме человека.
13. Значение витаминов и микроэлементов в сохранении и укреплении здоровья человека.
14. Модные диеты и здоровье.
15. Профилактика и коррекция близорукости у школьников
16. Профилактика и коррекция невротизма
17. Алкоголь, курение, анаболики и другие факторы, негативно влияющие на здоровье.
18. Стресс как негативный фактор здоровья.
19. Физиология сна и правильная его организация.
20. Факторы риска развития наиболее опасных заболеваний.
21. Профилактика заболеваний сердца
22. Профилактика онкологических заболеваний
23. Посттравматические стрессовые расстройства
24. Фито- и сокотерапия в системе здорового образа жизни обучающихся
25. Кишечные инфекции: эпидемиология, клиническая картина и их профилактика в детских коллективах.
26. Туберкулез: эпидемиология, клиническая картина и профилактика.
27. ВИЧ и СПИД. Эпидемиология, клиническая картина и профилактика.
28. Венерические болезни. Эпидемиология, клиническая картина и профилактика.
29. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
30. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
31. Способы регуляции образа жизни обучающихся общеобразовательных организаций.
32. Здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной организации.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-6	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 1: Здоровый образ жизни.
ОПК-6	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 2: Аспекты здоровья.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Безопасность городской среды обитания, Биомеханика двигательных действий, Девиантное поведение как угроза безопасности личности, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровье и безопасность человека, Летняя педагогическая практика, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста, Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Педагогика, Педагогика и психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Психологические основы безопасности, Психология, Психология инклюзивного образования, Психология физической культуры и спорта, Разговорный немецкий язык, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Экология и безопасность жизнедеятельности, Эргономические основы безопасности жизнедеятельности.

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровье и безопасность человека, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Обеспечение безопасности образовательной организации, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Основы ВНД и психического здоровья детей, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Пожарная безопасность, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Современные технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Эксплуатация и управление спортивными объектами.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гимнастика, Единоборства, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровье и безопасность человека, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Мини-футбол в школе, Основы ВНД и психического здоровья детей, Педагогическая практика, Плавание, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Психологические основы безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Технические средства обучения, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Туризм.

82 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения

компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Шкала оценивания
по БРС

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

83 Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Здоровый образ жизни

ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Составьте программу проведения круглого стола по теме рационального досуга обучающихся.
2. Составьте рекомендации для родителей по здоровому питанию ребенка
3. Составьте примерный план беседы с подростками по профилактике вредных привычек.
4. Какие методические приемы позволят повысить у обучающихся интерес к занятиям физической культурой.
5. Составьте методические рекомендации по проведению педагогического совета по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Модуль 2: Аспекты здоровья

ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Составьте план работы по оценке здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации.
2. Проанализируйте расписание занятий в образовательной организации и оцените его соответствие требованиям здоровьесбережения
3. Опишите методы профилактики утомления у обучающихся, используемые педагогами, и оцените их эффективность.
4. Выполните анализ предложенного фрагмента урока с позиций здоровьесбережения.
5. Подберите диагностический инструментарий для оценки школьного пространства с позиций здоровьесбережения.

84 Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет, ОПК-6)

1. Составьте план работы по оценке здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации.
2. Проанализируйте расписание занятий в образовательной организации и оцените его соответствие требованиям здоровьесбережения
3. Оцените работу образовательной организации по вовлечению обучающихся в спортивно-оздоровительную деятельность.
4. Опишите методы профилактики утомления у обучающихся, используемые педагогами, и оцените их эффективность.
5. Опишите формы внеклассной работы с детьми, страдающими невротическими расстройствами.
6. Выполните анализ предложенного фрагмента урока с позиций здоровьесбережения.
7. Составьте рекомендации для родителей по здоровому питанию ребенка.
8. Укажите, на материале, каких художественных произведений можно провести
9. Укажите, на материале, каких художественных произведений ее можно провести
10. Какие методические приемы позволят повысить у обучающихся интерес к занятиям физической культурой.
11. Составьте методические рекомендации по проведению педагогического совета по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
12. Головной мозг человека как информационно-управляющая сверхсистема.
13. Кора головного мозга, анализаторы, лобные доли мозга, ответственные за интеллект. Расскажите о значении образования и воспитания в формировании культуры здоровья.
14. Каковы основы психического здоровья современного человека.
15. Экология и здоровье. Сделайте анализ экологической обстановки в Республике Мордовия.
16. Расскажите о наследственности и здоровье. Профилактика наследственных заболеваний.
17. Валеологическая культура как часть профессиональной культуры специалиста в области физической культуры.

18. Назовите компоненты валеологической культуры личности.
19. Компоненты валеологической культуры личности.
20. Какую роль играет двигательная активность в сохранении и укреплении здоровья личности
21. Расскажите о закаливании и восстанавливающих процедурах.
22. Какую роль в жизни человека играют индивидуальные программы совершенствования физического здоровья.
23. Расскажите об основных направлениях, формах и средствах гигиенического воспитания, выработка навыков здорового образа жизни, воспитание здоровых привычек.
24. Расскажите о вреде злоупотребления алкоголя.
25. Расскажите о вреде употребления наркотиков
26. Расскажите о вреде употребления седативных средств.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, .

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);

- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Здоровый образ жизни : учебное пособ. / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына и др. - М. : Прометей, 2012. - 86 с.
2. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с.
3. Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с.
4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие / М. Н. Мисюк. - М. : Юрайт, 2011. - 427 с.
5. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков: гигиенический аспект [Текст] : учеб. пособие / Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина, Г. В. Пожарова ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2016. - 140 с.
6. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с.
7. Щанкин, А. А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учебное пособие / А. А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 55 с.

Дополнительная литература

1. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Изд-во Сибирск. Университета, 2010. – 224 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 9-е изд. – М. : Флинта : Наука, 2011. – 448 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm> - Анатомия

<http://www.grandars.ru/college/medicina/valeologiya.html> Валеология как наука здоровье

<http://lechebnik.info/med-3/index.htm> - Инфекционные болезни

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRav BookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE

7. BigBlueButton

122 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система "ГАРАНТ" (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

123 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотека МГПИ (МегоПро)
2. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»
3. ЭБС издательство «Лань»
4. ЭБС «Юрайт»
5. Научная педагогическая электронная библиотека
6. Научная электронная библиотека eLibrary.ru

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Оснащение аудиторий

1. Весы медицинские напольные РП-150МГ - 1 шт.
2. Модель глаза - 1 шт.
3. Модель почки в разрезе - 1 шт.
4. Модель структуры ДНК - 1 шт.
5. Рельефные таблицы - 15 шт.
6. Аппарат терапевтический «Матрикс-ВЛОК» - 1 шт.
7. Камера климатическая MLR-352Н - 1 шт.
8. Нитратомер/ рН-метр портативный - 1 шт.
9. Комплект микропрепаратов «Анатомия» - 1 шт.
10. Калориметр фотоэлектрический - 2 шт.
11. Термоанемометр - 1 шт.
12. Центрифуга лабораторная - 1 шт.
13. Эритрогеметр - 1 шт.
14. рН-метр с магнитной мешалкой - 1 шт.
15. Автоматический счетчик и анализатор - 1 шт.
16. Весы аналитические MSE225S - 1 шт.
17. Автоматический биохимический анализатор - 1 шт.
18. АРМ (компьютер в составе) - 1 шт.
19. Люксметр - 2 шт.
20. Дозиметр ДКГ - 4 шт.
21. Электрокардиограф ЭКЗТ - 2 шт.
22. Источник бесперебойного питания - 1 шт.
23. Аудиометр - 1 шт.
24. АРМ-24 в составе - 1 шт.
25. Интерактивная доска Elite - 1 шт.

26. Дистиллятор - 1 шт.

27. Скелет человека - 1 шт.

АРМ преподавателя (в составе: системный блок, монитор, МФУ Куосера клавиатур
мышь, сетевой фильтр) - 1 шт.