

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.09.2025 17:42:37  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и методики обучения

Согласовано  
деканом факультета безопасности  
жизнедеятельности

«11»  2025 г.

\_\_\_\_\_  
/Ковалев И.А./

### **Рабочая программа дисциплины**

Культура здоровья и безопасности

### **Направление подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

### **Профиль:**

Преподаватель основ безопасности и защиты Родины и основ применения беспилотных летательных аппаратов

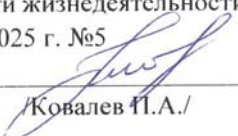
### **Квалификация**

Бакалавр


### **Форма обучения**

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета безопасности жизнедеятельности  
Протокол от 21 марта 2025 г. №5  
Председатель УМКом \_\_\_\_\_

  
/Ковалев И.А./

Рекомендовано кафедрой безопасности  
жизнедеятельности и методики обучения  
Протокол от 28 февраля 2025 г. №7  
И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

  
/Тытар В.А./

Москва  
2025

Автор – составитель:  
Аллахвердиева Л.М., профессор кафедры безопасности жизнедеятельности и методики  
обучения, д.э.н., СЧС

Рабочая программа дисциплины «Культура здоровья и безопасности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в Предметно-методический модуль обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ</u> .....	
<u>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</u>	
<u>3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> .....	
<u>4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ</u> .....	
<u>5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</u> .....	
<u>6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> ..	
<u>7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</u> .....	
<u>8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u> .....	

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов устойчивого стремления к здоровому образу жизни, предполагающего использование приобретенной совокупности знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в профессиональной деятельности, рассматривающегося в качестве приоритетного.

### **Задачи дисциплины:**

- углубление и закрепление теоретических знаний по здоровому образу жизни (ЗОЖ) с целью использования этих знаний в учебно-воспитательной работе;
- ознакомление обучающихся с терминологией, основными понятиями и принципами ЗОЖ;
- изучение факторов угроз и рисков в связи с нарушениями правил здорового образа жизни;
- изучение основных принципов здорового образа жизни и культуры безопасности, критериев оценки качества их основных составляющих;
- ознакомление обучающихся с системой государственного влияния на обеспечение и стимулирование здорового образа жизни и культуры поведения.

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

# 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в Предметно-методический модуль обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Учебная дисциплина «Культура здоровья и безопасности» опирается на знания, получаемые при изучении следующих учебных курсов: «Духовно-нравственная безопасность РФ», «Безопасность жизнедеятельности», «Природные опасности и защита от них», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Социальные опасности, профилактика и защита от них» и является последующей для изучения дисциплин: «Психология воспитательных практик», «Правовое регулирование обеспечения безопасности жизнедеятельности», «Педагогика».

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	ОФО
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в часах	144
Контактная работа:	50,2
Лекции	20
Практические занятия	30
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	86
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации – зачёт в 9 семестре.

#### 3.2.1. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Количество часов	
	ОФО	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Здоровье и болезнь. Норма и патология. Здоровый образ жизни и его составляющие.	4	5
Тема 2. Учет особенностей возрастной физиологии. Поддержание личной гигиены.	3	5
Тема 3. Разумная реализация двигательной активности. Заинтересованность в занятиях физической культурой и закаливанием	3	5
Тема 4. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.	3	5
Тема 5. Психическая и социальная адекватность	3	5
Тема 6. Профилактика факторов, разрушающе влияющих на здоровье	4	5
<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>30</b>

#### 3.2.2. Содержание дисциплины

**Тема 1. Здоровье и болезнь. Норма и патология. Здоровый образ жизни и его составляющие.**

Основные понятия о здоровье. Компоненты и показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Здоровье как основа безопасного существования. Здоровый образ жизни как биологическая и

социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья. Роль педагога в профилактике заболеваний школьников и учащейся молодежи, в формировании мотиваций и установок на здоровый образ жизни школьников. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

## **Тема 2. Учет особенностей возрастной физиологии. Поддержание личной гигиены.**

Особенности процесса жизнедеятельности организма на разных этапах онтогенеза. Отличие физиологии человека от физиологии животных, в предмет которой входит изучение закономерностей становления и развития физиологических функций организма на протяжении его жизненного пути от оплодотворения до конца жизни.

Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Санитария как прикладная часть гигиены. Методы гигиены: анализ факторов внешней среды, физиологические и клинические наблюдения. Отрасли гигиены. Связь гигиены с физиологией, анатомией человека и другими науками.

## **Тема 3. Разумная реализация двигательной активности. Заинтересованность в занятиях физической культурой и закаливанием.**

Разновидности реализации двигательной активности человека.

Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича.

Понятие закаливания. Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации и проведения. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание разреженным воздухом (гипоксическая тренировка). Парная баня, ее оздоровительные эффекты. Особенности закаливания детей, спортсменов, часто болеющих, здоровых. Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.

## **Тема 4. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.**

Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.

Понятие о рациональном питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о сбалансированном питании. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевого режим. Соотношение белков, жиров и углеводов у человека в зависимости от физического труда, возраста. Роль материнского молока для новорожденного. Суточная потребность детей в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста. Потребности в воде школьников в зависимости от возраста. Особенности питания детей-спортсменов. Особенности питания учащихся. Особенности питания людей старшего и пожилого возраста. Современные теории питания, их значение. Пирамида здорового питания. Раздельное питание. Голодание. Сыроедение. Оценка пищевого статуса организма.

#### **Тема 5. Психическая и социальная адекватность.**

Основные компоненты здоровьесберегающих технологий: аксиологический, гностиологический, здоровьесформирующий, эмоционально-волевой, экологический, физкультурно-оздоровительный.

Функции здоровьесберегающих технологий: формирующая, информационно-коммуникативная, адаптивная, рефлексивная, интегративная.

Диагностика психофизиологического статуса на разных этапах развития человека. Оценочные критерии физического и психофизиологического развития в различные возрастные периоды. Диагностика и коррекция трудностей обучения. Организация и контроль за диагностической и здоровьесберегающей деятельностью в образовательных организациях. Показатели оценки здоровьесберегающей деятельности.

#### **Тема 6. Профилактика факторов, разрушающе влияющих на здоровье.**

Определение понятия «привычка». Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них. Игромания, токсикомания, компьютерная зависимость и их профилактика.

### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Здоровье и болезнь. Норма и патология. Здоровый образ жизни и его составляющие.	1. Термины и понятия, связанные со ЗОЖ и проблемами безопасности. 2. «Образ жизни» и «здоровый образ жизни». 3. Законодательные акты РФ по оздоровлению нации.	10	Изучение научной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	презентация, сообщение, проверочная работа
Тема 2. Учет особенностей возрастной физиологии. Поддержание личной гигиены.	1. Отличие физиологии человека от физиологии животных. 2. Санитария и гигиена. 3. Отрасли гигиены; детская гигиена; гигиена и безопасность	10	Чтение литературы по обсуждаемым вопросам	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	опрос, презентация, сообщение
Тема 3. Разумная реализация двигательной активности. Заинтересованность в занятиях физической культурой и закаливанием	1. Разумная и неразумная двигательная активность 2. Основные принципы организации и проведения закалывания. 3. Методики проведения утренней гигиенической гимнастики.	10	Чтение литературы по обсуждаемым вопросам.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	презентация, сообщение, проверочная работа
Тема 4. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.	1. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. 2. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевого режим. 3. Особенности питания детей-спортсменов.	10	Чтение литературы по обсуждаемым вопросам.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	опрос, презентация, сообщение
Тема 5. Психическая и социальная адекватность	1. Психические и социальное здоровье и болезнь. 2. Оценочные критерии физического и психофизиологического развития в различные возрастные периоды. 3. Показатели оценки здоровьесберегающей деятельности.	10	Изучение научной литературы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	презентация, сообщение, проверочная работа
Тема 6. Профилактика факторов, разрушающе влияющих на здоровье	1. Причины формирования вредных привычек. 2. Основные зависимости среди подростков. 3. Профилактика вредных привычек как государственная политика.	10	Чтение литературы по обсуждаемым вопросам	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	опрос, презентация, сообщение
<b>ИТОГО:</b>		<b>60</b>			

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ



## 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

## 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b> содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области; закономерности, изучаемых явлений; основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач.</p> <p><b>Уметь:</b> демонстрировать знания требований ФГОС; решать образовательные и исследовательские задачи, ориентированные на проектную и работу в области педагогического образования</p> <p><b>Владеть:</b> навыками планирования и организации образовательной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС.</p>	опрос, презентация, сообщение, тест	Шкала оценивания опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания сообщения Шкала оценивания тестирования

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b> содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области; основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач.</p> <p><b>Уметь:</b> демонстрировать знания требований ФГОС; решать образовательные и исследовательские задачи, ориентированные на проектную и исследовательскую работу в области педагогического образования</p> <p><b>Владеть:</b> навыками планирования и организации образовательной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС; современными технологиями сбора, обработки и интерпретации полученных экспериментальных данных; способами использования возможностей образовательной среды для обеспечения высокого качества знаний содержания дисциплины.</p>	опрос, презентация, сообщение, тест, проверочная работа	Шкала оценивания опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания сообщения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания проверочной работы
ПК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b> содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области безопасности жизнедеятельности; закономерности, определяющие место предмета в общей картине мира; программы и учебники по ОБЖ, БЖД, и других профильных дисциплин; основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (ОБЖ, БЖД).</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать базовые предметные научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов при решении профессиональных задач в области безопасности жизнедеятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками планирования и организации образовательной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС.</p>	опрос, презентация, сообщение, тест	Шкала оценивания опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания сообщения Шкала оценивания тестирования
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b> содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области безопасности жизнедеятельности; закономерности, определяющие место предмета в общей картине мира; программы и учебники по</p>	опрос, презентация, сообщение, тест, проверочная работа	Шкала оценивания опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания

		<p>ОБЖ, БЖД, и других профильных дисциплин; основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (ОБЖ, БЖД).</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать базовые предметные научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов в области БЖ.</p> <p><b>Владеть:</b> действием проектирования различных форм учебных занятий, навыками понимания и системного анализа базовых научно-теоретических представлений для решения профессиональных задач в образовательной области безопасность жизнедеятельности.</p>		<p>сообщения</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> <p>Шкала оценивания проверочной работы</p>
--	--	---	--	--

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания опроса

Вид работы	Шкала оценивания
Опрос	<b>11-20 баллов</b> , если ответ полный, логичный
	<b>1-10 баллов</b> , если ответ не полный, не логичный
	<b>0 баллов</b> , если ответ не соответствует вопросу

#### Шкала оценивания презентации

Вид работы	Шкала оценивания
Презентация	<b>10 баллов.</b> Содержание является строго научным. Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации. Стилистические ошибки отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.
	<b>7 баллов.</b> Содержание в целом является научным. Иллюстрации соответствуют тексту. Стилистические ошибки практически отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной.
	<b>4 балла.</b> Содержание включает в себя элементы научности. Иллюстрации в определенных случаях соответствуют тексту. Есть орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки. Наборы числовых данных чаще всего проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте чаще всего выделены.
	<b>0 баллов.</b> Содержание не является научным. Иллюстрации не соответствуют тексту. Много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок. Наборы числовых данных не проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация не представляется актуальной и современной. Ключевые слова в тексте не выделены.

### Шкала оценивания сообщения

Вид работы	Шкала оценивания
Сообщение	<b>10 баллов.</b> Подготовленное сообщение свидетельствует о проведенном самостоятельном исследовании с привлечением различных источников информации; логично, связно и полно раскрывается тема; заключение содержит логично вытекающие из содержания выводы; правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства речи.
	<b>7 балла.</b> Подготовленное сообщение свидетельствует о проведенном самостоятельном исследовании с привлечением двух-трех источников информации; логично, связно и полно раскрывается тема; заключение содержит логично вытекающие из содержания выводы; правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства речи.
	<b>3 балла.</b> Подготовленное сообщение свидетельствует о проведенном исследовании с привлечением одного источника информации; тема раскрыта не полностью; логичный вывод не сделан.
	<b>2 балла.</b> Тема не раскрыта полностью.
	<b>1 балл.</b> Содержание сообщения не соответствует выбранной теме.
	<b>0 баллов.</b> Сообщение не подготовлено.

### Шкала оценивания тестирования

Вид работы	Шкала оценивания
Тест	<b>10 баллов.</b> Из заданий теста студент выполнил как минимум 90%
	<b>7 баллов.</b> Из заданий теста студент выполнил как минимум 80%
	<b>6 баллов.</b> Из заданий теста студент выполнил 70% теста
	<b>5 баллов.</b> Из заданий теста студент выполнил 60% теста
	<b>4 балла.</b> Из заданий теста студент выполнил 50% теста
	<b>3 балла.</b> Из заданий теста студент выполнил 40% теста
<b>0 - 2 балла.</b> Из заданий теста студент выполнил менее 40% теста	

### Шкала оценивания проверочной работы

Вид работы	Шкала оценивания
Проверочная работа	<b>7-10 баллов.</b> Полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; проявил при этом оригинальное мышление, показал глубокое знание материала, использовал научные достижения других дисциплин, обосновывает свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.
	<b>3-6 баллов.</b> Излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.
	<b>0-2 балла.</b> Студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### **5.3. 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**

#### ***Примерные темы для сообщений***

1. Каковы определения «здоровья», их особенности и причины разнообразия?
2. Как различаются состояния «здоровья» и «здорового образа жизни»?
3. Какие факторы влияют на здоровье человека?
4. Выделите основные составляющие здорового образа жизни.
5. Какова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?
6. Что общего и различного между гигиеной и санитарией?
7. Что такое биологические ритмы?
8. От чего зависит работоспособность человека?
9. В чем различия «жаворонков» и «сов» и как это сказывается на здоровье?
10. Какова роль физкультуры в обеспечении здорового образа жизни?
11. Как бороться с перенапряжением и усталостью?
12. Что такое «двигательная активность», ее плюсы и минусы.
13. Основные принципы рационального питания.
14. Диета её польза и вред.
15. Режим дня и его составляющие.
16. В связи с чем возникают опасные зависимости?
17. Возможна ли профилактика компьютерной зависимости?
18. Как проявляются социальные болезни?
19. Какие задачи решает первая помощь?
20. ВОЗ, ее функции, возможности, достижения.

*Время для доклада 13-15 мин. (затем ответы на вопросы)*

#### ***Примерные темы для презентаций***

1. Адаптация человека к биоэкосоциальной среде.
2. Образовательная среда как тип артесистемы.
3. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
4. Здоровьесберегающая организация учебного процесса.
5. Точечный массаж и его роль в оздоровлении человека.
6. Цветооздоровление, влияние цвета на жизнедеятельность человека.
7. Нетрадиционные методы оздоровления.
8. Основные причины ухудшения среды обитания.
9. Факторы риска и устойчивости.
10. Роль релаксации в жизни человека.
11. Биологические часы в жизни человека.
12. История использования музыки и звуков в оздоровлении и лечении человека.
13. Музыкаоздоровление как профилактическое средство.
14. Роль дыхательных гимнастик в оздоровлении человека.

15. Движение в жизни человека.
16. Подвижные игры, их роль в оздоровлении детей.
17. Особенности двигательной активности детей.
18. Профилактика алкоголизма и наркомании в детской среде
19. Междисциплинарный подход в изучении здоровьесберегающей деятельности как основы исследования культуры здоровья.

#### ***Примерные вопросы для опроса***

1. Речевая деятельность человека как основа исследования речевой культуры педагога.
2. Здоровьесберегающие технологии с точки зрения системного подхода.
3. Функции здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности педагога.
4. Понятийное поле культуры здоровья педагога.
5. Факторы, влияющие на здоровье педагога.
6. Традиции сбережения здоровья обучающихся в отечественном педагогическом опыте.
7. Принципы здоровьесберегающей деятельности.
8. Принципы формирования здорового образа жизни.
9. Характеристика портфолио здоровья.
10. Паспорт здоровья и развития ребенка: характеристика, этапы создания.
11. Современные научные представления о здоровье человека.
12. Основные подходы к изучению здоровья.
13. Кодекс здоровья. Здоровье нации, населения по В.П. Казначееву.
14. Периодизация жизни человека.
15. Генезис знаний о человеке (как организма, личности и биосоциальной системы).
16. Филогенетические аспекты интеллекта человека.
17. Онтогенетические кризисы.
18. Факторы, влияющие на здоровье человека.
19. Культура и здоровье.
20. Структура здорового образа жизни.

#### ***Примеры заданий проверочных работ***

1. Дайте определение понятиям «здоровье» и «болезнь».
2. Какие критерии используются для оценки здоровья человека, а какие для оценки здоровья населения?
3. Какой вид трудовой деятельности в течение дня более способствует быстрому засыпанию: умственный или физический? Почему?
4. Как вы думаете, эффект закаливания долговечен, то есть по окончании процедур закаливания он сохраняется надолго?
5. С увеличением высоты над уровнем моря в воздухе уменьшается количество кислорода. Как организм компенсирует недостаток кислорода?
6. Чувство голода является врожденным инстинктом. Является ли аппетит врожденным инстинктом? Что означает фраза «есть с аппетитом»?

7. Приведите пример из жизни, где курение совершенно исключается и человек не чувствует никакой потребности в нем.

8. Заполните таблицу факторов влияющих на здоровье

<i>Факторы, влияющие на здоровье</i>	<i>Укрепляющие здоровье</i>	<i>Разрушающие здоровье</i>
Образ жизни		
Внешняя среда		
Наследственность		
Медицинское обеспечение		

*Время на выполнение: 20 мин.*

### ***Пример тестовых заданий***

1. *Индивидуальное здоровье характеризуется*

- уровнем физического развития
- уровнем функционирования физиологических систем
- отсутствие вредных привычек
- наследственностью

2. *Основными факторами, определяющими здоровье человека являются*

- наличие хронических заболеваний
- образ жизни
- генетика
- состояние окружающей среды

3. *Факторами, ухудшающими здоровье человека, могут быть*

- гипердинамия
- отсутствие режима дня
- плохие условия жизни
- вредные привычки

4. *Соматическое здоровье включает в себя*

- физическое развитие
- функциональные резервы физиологической системы
- интеллектуальные способности
- ценностно-мотивационные установки

5. *Психическое здоровье включает*

- эмоциональный статус
- функциональные резервы физиологической системы
- интеллектуальные способности
- ценностно-мотивационные установки

6. *Нравственное здоровье включает*

- эмоциональный статус
- функциональные резервы физиологической системы
- интеллектуальные способности
- ценностно-мотивационные установки

7. *К основным принципам закаливания относятся*

- постепенность и последовательность
- регулярность
- индивидуальность
- многофакторность

8. *Режим дня – это*

- чередование труда и отдыха в дневное время
- организация различных видов суточной деятельности
- чередование умственной и физической работы
- режим приема пищи и деятельности в дневное время

9. *Связан ли здоровый образ жизни с обеспечением безопасности личности?*

- первое определяет второе
- второе обуславливает первое
- это два независимых процесса
- они частично связаны друг с другом

10. *Культура безопасности жизнедеятельности это система способов поддержания*

- здоровья
- работоспособности
- адаптации организма в среде обитания
- ощущения благополучия в жизни

*Время на выполнение: 15 мин.*

***Примерный перечень вопросов к зачёту по дисциплине «Культура здоровья и безопасности»***

1. Адаптация организма к меняющимся условиям среды.
2. Существующие понятия здоровья.
3. Индивидуальное и коллективное здоровье.
4. Роль государства в охране и формировании здоровья.
5. Индивидуальная и общественная профилактика здорового образа жизни.
6. Первичная и вторичная профилактики ЗОЖ.
7. Методы и средства формирования здорового образа жизни.
8. Факторы экологической среды и их роль в формировании здоровья человека.



9. Роль потребности и мотивации в формировании индивидуального здорового поведения.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Роль семьи в формировании здоровья детей и подростков.
12. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся.
13. Факторы, определяющие работоспособность в учебном процессе.
14. Основные источники белков, жиров и углеводов.
15. Принципы рационального питания.
16. Продукты питания, источники витаминов.
17. Продукты питания, источники минеральных солей и микроэлементов.
18. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
19. Оздоровительное использование физических упражнений.
20. Закаливание и его оздоровительное влияние.
21. Влияние переедания на организм человека.
22. Влияние алкоголя на организм человека.
23. Влияние алкоголя на потомство.
24. Влияние табакокурения на физическое здоровье индивидуума, организм женщины
25. Вред пассивного курения.
26. Наркомания и ее причины.
27. Принципы предупреждения и ликвидации наркотизма.
28. Резервы здоровья. Управление здоровьем.
29. Распространенность неврозов в мире и России. Психическое здоровье.
30. Духовное бытие. Критерии социального здоровья.

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

Основными формами текущего контроля являются устные опросы, выполнение проверочных работ, подготовка сообщения и презентаций, прохождение тестирования.

Проверка уровня усвоения материала студентом производится на практических занятиях после изучения отдельных тем дисциплины по средствам **устного опроса**.

**Устный опрос** – наиболее распространенный метод контроля знаний студентов, предусматривающий уровень овладения компетенциями, в т. ч. полноту знаний теоретического контролируемого материала.

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения студентами учебного материала. Устный опрос по дисциплине проводится на основании самостоятельной работы студента по каждому разделу. Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически увязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который только что был разобран на занятии. Целесообразно использовать фронтальный опрос также перед проведением практических работ, так как он позволяет проверить подготовленность студентов к их выполнению. Вопросы должны иметь преимущественно поисковый характер, чтобы побуждать студентов к самостоятельной мыслительной деятельности.

Индивидуальный опрос предполагает объяснение, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать сущность явлений, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы все студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента. Для того чтобы вызвать при проверке познавательную активность студентов всей группы, целесообразно сочетать индивидуальный и фронтальный опрос. Длительность устного опроса зависит от учебного предмета, вида занятий, индивидуальных особенностей студентов.

В процессе устного опроса преподавателю необходимо побуждать студентов использовать при ответе схемы, графики, диаграммы. Заключительная часть устного опроса – подробный анализ ответов студентов.

Преподаватель отмечает положительные стороны, указывает на недостатки ответов, делает вывод о том, как изучен учебный материал. При оценке ответа учитывает его правильность и полноту, сознательность, логичность изложения материала, культуру речи, умение увязывать

теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

**Сообщение** - позволяет проводить самостоятельный поиск материалов по заданной теме, реферировать и анализировать их, и доносить полученную информацию до окружающих. Сообщение готовится по одной из проблем, находящихся в пределах обсуждаемой темы

Студент должен показать, что известно по этому поводу в науке, какие вопросы еще не освещены. Одним из условий, обеспечивающих успех практических занятий, является совокупность определенных конкретных требований к **сообщениям** студентов. Эти требования должны быть достаточно четкими и в то же время не настолько регламентированными, чтобы сковывать творческую мысль, насаждать схематизм.

Перечень требований к выступлению студента:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- раскрытие сущности проблемы;
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Важнейшие требования к выступлениям студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них.

Приводимые студентом примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с программой подготовки. Примеры из области наук, близких к программе подготовки студента, из сферы познания. Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Сообщения, как правило, сопровождаются презентациями.

**Презентация** дает возможность наглядно представить инновационные идеи, разработки и планы. Удерживать активное внимание слушателей можно не более 15 минут, а, следовательно, при среднем расчете времени просмотра – 1 минута на слайд, количество слайдов не должно превышать 10-12.

Структура презентации:

1. Первый слайд презентации должен содержать тему работы, фамилию, имя и отчество студента, номер учебной группы, а также фамилию, имя, отчество, должность и ученую степень преподавателя.

2. На втором слайде целесообразно представить цель и краткое содержание презентации. Последующие слайды необходимо разбить на

разделы согласно пунктам плана работы. На заключительный слайд выносятся самое основное, главное из содержания презентации.

Для визуального восприятия текст на слайдах презентации должен быть не менее 18 пт., а для заголовков – не менее 24 пт.

Макет презентации должен быть оформлен в строгой цветовой гамме. Фон не должен быть слишком ярким или пестрым. Текст должен хорошо читаться. Одни и те же элементы на разных слайдах должны быть одного цвета.

Пространство слайда должно быть максимально использовано, за счет, например, увеличения масштаба рисунка. Кроме того, по возможности необходимо занимать верхние  $\frac{3}{4}$  площади слайда, поскольку нижняя часть экрана плохо просматривается с последних рядов.

Каждый слайд должен содержать заголовок. В конце заголовков точка не ставится. В заголовках должен быть отражен вывод из представленной на слайде информации. Оформление заголовков заглавными буквами можно использовать только в случае их краткости.

На слайде следует помещать не более 5-6 строк и не более 5-7 слов в предложении. Текст на слайдах должен хорошо читаться.

При добавлении рисунков, схем, диаграмм, снимков экрана (скриншотов) необходимо проверить текст этих элементов на наличие ошибок. Нельзя перегружать слайды анимационными эффектами – это отвлекает слушателей от смыслового содержания слайда. Для смены слайдов используйте один и тот же анимационный эффект.

Перед созданием презентации необходимо четко определиться с целью, создаваемой презентации, построить вступление и сформулировать заключение, придерживаться основных этапов и рекомендуемых принципов ее создания.

**Тестирование.** Основное достоинство тестовой формы контроля – простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы. Тест формирует полноту знаний теоретического контролируемого материала.

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, **тестирование** имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест. Можно дать следующие методические рекомендации:

- Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

- Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

- Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаться

понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

- Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

- Думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

- Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность описок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

- Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

Студенту в ходе освоения дисциплины необходимо посещать все занятия, подготовить доклады, сообщения, презентации, решение ситуационных задач, пройти тестирование, а также активно участвовать в устных опросах на практических занятиях.

Подготовка к **зачёту** заключается в изучении и тщательной проработке студентом учебного материала дисциплины с учетом рекомендованной учебно-методической литературой, вопросов выносимых на практические и лекционные занятия, а также примерного перечня вопросов выносимых на зачет.

При слабом ответе, близком по содержанию к неудовлетворительному, преподаватель может задать несколько дополнительных вопросов в пределах программы.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестра за различные виды работ – 100 баллов, из которых – 80 в течение семестра (за разные виды участия), а 20 – на зачете.

Зачет проходят в форме устного собеседования по вопросам.

### **Шкала оценивания ответов на зачете**

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Полно раскрыто содержание материала в объеме программы; четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; установлены причинно-следственные связи; верно использованы научные термины; для доказательства использованы различные умения, выводы из наблюдений и опытов; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.	<b>20</b>
Раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов, исправленные с помощью преподавателя.	<b>10</b>
Усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий, исправленные с помощью преподавателя.	<b>5</b>
Основное содержание вопроса не раскрыто; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа.	<b>0</b>

#### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Зачтено
61-80	Зачтено
41-60	Зачтено
0-40	Не зачтено

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.

2. Назарова Е.Н., Жилев Ю.Д. Основы здорового образа жизни. – М.: Академия, 2013. – 254 с.

3. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов / под ред. И.А. Мишкич, Е.Н. Кадыскиной. – СПб.: СЗГМУ, 2014. – 140 с.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Мариничева Г.Н., Лучкевич В.С., Самодова И.Л. Качество жизни и здоровье населения. – СПб.: СПбГМА, 2011. – 152 с.

2. Зацепина Е.Е. Здоровый образ жизни в понимании иностранных и российских студентов // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. № 6 (132). С. 20-27.

3. Карманова А.А. Социально-педагогические факторы обеспечения здорового образа жизни студенческой молодежи в период пандемии covid-19 // Педагогика & Психология. Теория и практика. 2022. № 1 (39). С. 8-10.

4. Киржаева М.В., Сытник Г.В., Куликов В.С. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи // Физическая культура студентов. 2022. № 71. С. 20-30.

5. Коков А.В., Каримов Н.М. Здоровый образ жизни как показатель качества жизни человека // Молодежь и наука. 2023. № 2.

6. Кретьева И.Г., Беляева О.В., Ведясова О.А., Павленко С.И. Анализ отношения студентов к здоровому образу жизни и сохранению репродуктивного здоровья // Гигиена и санитария. 2022. Т. 101. № 9. С. 1080-1085.

## **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_russian\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf)

2. Глобальная стратегия профилактики инфекций, передаваемых половым путем, и борьбы с ними, 2006-2015 гг. [Электронный ресурс]: ВОЗ. – Режим доступа: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789244563472\\_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789244563472_rus.pdf)

3. Фонд содействия исследованиям проблем безопасности [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.naukaxxi.ru>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы магистрантов

2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.