

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.03.2024
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc60e0

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано

и.о. декана факультета физической культуры
и спорта

« 26 » марта 2024 г.

Кулишенко И.В.
/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Культура здоровья и безопасности

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры и спорта
Протокол «26» марта 2024 г. № 8
Председатель УМКом

Кулишенко И.В.
/Кулишенко И.В./

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и
адаптивной физической культуры
Протокол от «17» марта 2024г. № 7
Зав. кафедрой

Семенова С.А.
/Семенова С.А./

Мытищи
2024

Автор-составитель:

Семенова С.А.

к.п.н., доцент кафедры современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

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), утверждённого приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121.

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль: Безопасность жизнедеятельности)» части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2024

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной	4

программы	
3. Объем и содержание дисциплины	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	28
7. Методические указания по освоению дисциплины	29
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	29
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	29

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов профессиональных компетенций по сохранению и укреплению здоровья, профилактике его нарушений; воспитанию у подрастающего поколения культуры здоровья и безопасности.

Задачи дисциплины:

- овладение навыками разработки и реализации культурно-просветительских программ в области здоровья и безопасности жизнедеятельности в соответствии с потребностями различных социальных групп;
- ознакомить студентов с современными методами и средствами формирования культуры здоровья;
- дать студентам достаточные знания о современных представлениях о оздоровлении населения на основе научного представления о здоровом и безопасном образе жизни;
- ознакомить студентов с основными принципами разработки оздоровительных технологий, программ здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать у студентов умения творчески использовать полученные в ходе изучения дисциплины теоретические знания, навыки и умения при разработке и реализации здоровье-формирующих технологий физического воспитания различных групп населения.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции:

ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль: Безопасность жизнедеятельности)» части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Преподавание дисциплины «Культура здоровья и безопасности» строится на основе следующих знаний и умений, ранее полученных студентами при обучении в школе по предметам биология и физическая культура. Знания, умения и компетенции, формируемые при изучении данной дисциплины необходимы для последующего освоения таких дисциплин как физическая рекреация, оздоровительные технологии в физическом воспитании, гигиена физической культуры и спорта.

Студент должен иметь представления:

- о возрастно-половых физиологических и функциональных особенностях различных возрастных групп населения,
- об организации физического воспитания различных групп населения;
- об организации различных форм физкультурно-оздоровительных занятий;
- об особенностях влияния занятий физической культурой на социализацию личности.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Кол-во часов	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	3
Объем дисциплины в часах	108	108
Контактная работа:	40,2	14,2

Лекции	20 ¹	4 ¹
Практические занятия	20 ¹	10 ¹
Контактные часы для промежуточной аттестации	0,2 ¹	0,2 ¹
Зачет с оценкой	0,2 ¹	0,2 ¹
Самостоятельная работа	60 ¹	86 ¹
Контроль	7,8 ¹	7,8 ¹

Форма промежуточной аттестации по очной и заочной формам – зачет с оценкой в 1 семестре

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность (биологические, социальные, физико-химические, техногенные, информационные, эндогенные)	10	10
Тема 2. Принципы разработки оздоровительных технологий, программ здорового и безопасного образа жизни	10	10
Итого	20 ¹	20 ¹

По заочной форме обучения

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность (биологические, социальные, физико-химические, техногенные, информационные, эндогенные)	2	6
Тема 2. Принципы разработки оздоровительных технологий, программ здорового и безопасного образа жизни	2	4
Итого	4 ¹	10 ¹

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
------------------------------------	-------------------	------------------	------------------------------	--------------------------	------------------

¹Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Тема 1. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность (биологические, социальные, физико-химические, техногенные, информационные, эндогенные)	Основные понятия о здоровье. Медико-биологические, психологические и социальные основы здоровья человека. Подходы к изучению здоровья. Популяционное и индивидуальное здоровье. Компоненты и показатели индивидуального здоровья. здоровье как состояние как процесс и как способность. Методы оценки здоровья человека. Показатели популяционного здоровья: рождаемость, смертность, заболеваемость, продолжительность жизни, качество жизни. Факторы, определяющие здоровье. Вредные привычки, опасные увлечения информационная безопасность	30/50	Подготовка к устному опросу, написание реферата, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, презентация
Тема 2. Принципы разработки оздоровительных технологий, программ здорового и безопасного образа жизни	Понятие оздоровительных технологий. Принципы разработки мероприятий. Этапы разработки мероприятий, факторы, которые нужно учитывать при разработке здоровьесформирующих программ. Формы и содержание программ по культуре здоровья и безопасности жизнедеятельности	30/36	Подготовка к устному опросу, подготовка проекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, проект
Итого:		60 ² /86 ²			

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 компетенций	Этапы формирования
ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компоненты	Уровень сформированности	Этап сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания

²Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

ПК-2	Пороговые	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - факторы социализации личности; - возрастные особенности развития личности; - особенности влияния занятий физической культурой на социализацию личности. Уметь: - использовать средства физического воспитания и спорта; - использовать средства агитации и пропаганды здорового образа жизни; - проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для приобщения различных категорий обучающихся к здоровому образу жизни.	Реферат Устный опрос презентация	Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - факторы социализации личности; - возрастные особенности развития личности; - особенности влияния занятий физической культурой на социализацию личности. Уметь: - использовать средства физического воспитания и спорта; - использовать средства агитации и пропаганды здорового образа жизни; - проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для приобщения различных категорий обучающихся к здоровому образу жизни. Владеть: навыками реализации педагогического сопровождения различных категорий обучающихся для успешной социализации, личностного развития.	Реферат Устный опрос Презентация Проект	Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания презентации Шкала оценивания проекта

Шкала оценивания устного опроса

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	10
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	5
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	2
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0

Шкала оценивания реферата

Критерии оценивания	Баллы
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения	25
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой источниковой базе и не учитывает новейшие достижения науки, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения	15
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы	5
Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.	0

Шкала оценивания презентации

баллы	критерий
5	Раскрытие темы
5	Соответствие заданной структуре презентации
5	Адекватный выбор фотоматериалов сопровождения
5	Подробное описание методики
5	В презентации изложены обобщенные ключевые моменты доклада
5	Предложен видеоматериал

Шкала оценивания проекта

Баллы	Требования к критерию
11-15	Соблюдены все требования к оформлению, содержанию, названию, грамотно проведена демонстрация
5-10	Требования к оформлению, содержанию, названию соблюдены не с нарушением логических взаимосвязей, имеются ошибки, соблюдены не в полном объеме, демонстрация проведена не уверенно с методическими ошибками
Менее 5	Требования не соблюдены, демонстрация не проведена

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

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Понятия индивидуального и популяционного здоровья.
2. Показатели, характеризующие индивидуальное здоровье человека.
3. Методы изучения здоровья человека.
4. Показатели здоровья населения.
5. Психическое здоровье учащихся.
6. Физическое здоровье обучающихся.
7. Духовно-нравственное здоровье человека.
8. Факторы, влияющие на здоровье человека.
9. Основные понятия «Образ жизни», «здоровый образ жизни», «культура здоровья и безопасности».
10. Социально-гигиенические факторы, влияющие на здоровье человека.
11. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека.
12. Электромагнитные поля и их влияние на здоровье человека.
13. Влияние компьютеров, мобильных телефонов на здоровье человека.
14. Теории и законы правильного питания.
15. Рациональное питание как фактор безопасности и здоровья.
16. Энергетика питания и ее ценность.
17. Роль минеральных веществ и незаменимых микроэлементов в сохранении здоровья.
18. Влияние пищевых добавок на организм.
19. Организация и особенности школьного питания.
20. Разгрузочные и специальные диеты как условия культуры здоровья и безопасности.
21. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений и их классификация.
22. Эфирные масла: исторический аспект ароматерапии и использование их в оздоровлении человека.
23. Ядовитые растения. Их роль в природе и жизни человека.
24. Цветоздоровление как фактор психоэмоционального состояния человека.
25. Классификация интернет-зависимости

Примерная тематика рефератов

1. Современные научные подходы к понятию «здоровья». Факторы, формирующие здоровье.
2. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека
3. Организация флэш-мобов на уроках ФК и рамках общих мероприятий в ОУ
4. Характеристика холистической модели здоровья.
5. Показатели, характеризующие физическое здоровье человека.
6. Показатели, характеризующие психическое здоровье человека.
7. Современные показатели здоровья населения.
8. Роль питьевой воды в обеспечении жизни и здоровья.
9. Влиянии света и цвета на организм.
10. Функциональная музыка
11. Микроэлементы и их физиологические эффекты.
12. Значение двигательной активности для здоровья.
13. Энергетики и их вред для здоровья.

14. Курительные смеси – их характеристика и патологические эффекты.
15. Наркотическая зависимость, признаки, изменения в организме и психике, последствия.

Примерная тематика презентаций

Гигиенические требования к помещению классной комнаты.

2. Гигиена жилища.
3. Компоненты безопасности образовательной организации.
4. Санитарно-гигиенические требования к школьному зданию и территории.
5. Здоровый образ и его компоненты.
6. Гигиена учебного процесса.
7. Значение вакцинации для профилактики инфекционных заболеваний.
8. Профилактика основных заболеваний у обучающихся.
9. Влияние курения на организм.
10. Алкоголь и его физиологические эффекты.
11. Психоактивные вещества: классификация, влияние на организм.
12. Вред и опасности наркотиков для организма.
13. Методы и средства профилактики вредных привычек у молодежи.
14. Факторы, влияющие на здоровье человека.
15. Вклад образа жизни в индивидуальное здоровье.
16. Роль наследственности в формировании здоровья человека.
17. Факторы среды и здоровье.
18. Современные представления о здоровье.
19. Критерии оценки здоровья человека.
20. Показатели, характеризующие индивидуальное и популяционное здоровье.

Примерный проект

«Составление тематических санитарных альбомов и санитарных бюллетеней по предупреждению заболеваний»

Цель:

- На практике закрепить понимание теоретических понятий пропаганды здорового образа жизни.
- Практически осознать возможность существования в реальных условиях методов гигиенического воспитания, усвоить разницу в их назначении.
- Закрепить осознание необходимости внедрения системы гигиенического воспитания в различных организациях.

Задание:

«Разработать санитарный бюллетень по актуальным вопросам профилактики заболеваний». Примерные темы представлены ниже.

Рекомендации по оформлению тематических санитарных альбомов

1. Размер настольного санитарного альбома стандартный печатный лист А4, объем: 4-6 страниц. Первая страница титульная, должна быть художественно оформлена, вызывать интерес к теме, с интересным, броским и оригинальным названием.

Вторая и следующие страницы (разворот) раскрывают содержание темы. Каждый тезис сопровождается рядом иллюстрацией, занимающих примерно 40-50% всей площади разворота. Шрифт нужно выбирать такой, чтобы текст можно было легко читать.

Последняя страница должна содержать ударную концовку, четко формулирующую авторские выводы или делающую эти выводы очевидными (это могут быть конкретные рекомендации, призывающие к действию, народная мудрость, высказывания известных людей).

2. Каждый лист упаковывается в файл, затем сшивается.

3. Настольные санитарные бюллетени (альбомы) вывешиваются согласно сезонности,

эпидемиологической обстановке и плана работы.

Рекомендации по оформлению тематических санитарных бюллетеней

Тематический санитарный бюллетень - иллюстрированное неперiodическое и не систематическое издание, посвященное одной конкретной медицинской теме и имеющее вполне определенного адресата. Тематика может быть самой разнообразной, например: «Артериальная гипертензия», «Образ жизни и сахарный диабет», «Знать, чтобы выжить», «Узнай правду о наркотиках», «Роковой шаг» и др. Санбюллетень адресуют пациентам и посетителям поликлиник, стационарным и диспансерным больным, их родственникам, лицам, проходящим медицинские осмотры и профессиональную гигиеническую подготовку, школьникам, студентам, детям и пр. Поэтому его можно выпускать и вывешивать в каждой поликлинике, больнице, офисе общей врачебной практики, диспансере, в учебных заведениях, на предприятиях. Тему, построение и оформление санбюллетеня определяет авторский коллектив. Авторами могут быть медицинские работники, студенческий актив, школьный коллектив т.д.

Санбюллетень может быть оригинальный (единственный) или Типовой (разработанный по образцу). Размер санбюллетеня как правило, 60х90 см, расположение текста на листе - горизонтальное (альбомное). Санбюллетень состоит из текстовой и изобразительной частей, причем текстовая часть преобладает. Композиция санитарного бюллетеня зависит от его содержания, и поэтому возможны самые разные варианты. Весь текстовый и иллюстративный материал распределяется в определенной логической последовательности.

Требования к тексту санбюллетеня: Текст санбюллетеня должен быть написан доступным языком, с учетом интересов и образовательного ценза читателей. Авторы могут выбрать любой жанр: очерк, рассказ, стихи и т.д. текст, как правило, пишется на основе местных материалов и примеров с использованием доступной литературы, готовых текстов из журнала «Здоровье», «Медицинской газеты», брошюр, листовок, информационно-методических материалов т.п. Текст состоит из введения, основной части и заключения. Во введении обосновывается актуальность рассматриваемой проблемы, читателей «вводят в проблему» и объясняют, почему выбрана тема данного санбюллетеня, насколько она актуальна. Для установления первоначального психологического контакта с читателями вводная часть излагается максимально популярно и интересно. Введение названия не имеет. В основной части раскрывается суть проблемы. Она может состоять из нескольких сообщений или коротких зарисовок. Каждая из них должна иметь броский заголовок. Текст каждого заголовка содержит полезную желательную, новую для читателя информацию, включая аргументированные профилактические рекомендации. Медицинские термины в тексте использовать не рекомендуется, а давать советы по лечению запрещается. Текст в основной части размещается в одну, в две или в три колонки. Его пишут от руки печатными буквами или печатают через 1,5-2 интервала. Наиболее важные места выделяют жирным или более крупным шрифтом, разбивкой и подчеркиванием. Перенос отдельных слов с одной колонки на другую нежелателен. Мелкие иллюстрации выносят на поля между колонками, а крупные помещают на места, свободные от текста. Заключение может состоять из вопросов и ответов или просто выводов авторов. В заключительной части необходимо кратко подвести итог всему изложенному, сделать общий вывод, завершив санбюллетень лозунгом, обращенным к читателю. Здесь же можно поместить сообщение о месте нахождения лечебнопрофилактического или консультативного учреждения, куда можно обратиться за консультацией и медицинской помощью при проблемах, затронутых в санбюллетене. В правом нижнем углу санбюллетеня указывают выходные данные: Ф.И.О. авторов с указанием их должностей, наименование медицинского учреждения и его структурные подразделения, дата выпуска. Чтобы собрать сведения об эффективности такой информации с целью дальнейшего совершенствования санбюллетеня, можно в конце сделать пластиковый кармашек для записи отзывов. Читателям предлагают письменно высказать мнение о санбюллетене, просят их указать какие аспекты темы остались неясными, выразить пожелания авторам. Анализ читательских отзывов позволит внести в санбюллетень необходимые изменения и дополнения, что повысит его профилактическую эффективность.

Требования к изобразительной части санбюллетеня:

Изобразительная часть иллюстрирует текстовую часть и может состоять из одного или нескольких рисунков. Рисунок должен формировать одно зрительное пятно, то есть точку, привлекающую к себе взгляд читателя в первую очередь. Кроме рисунков, в санбюллетене могут использоваться схемы фотографии. Если санбюллетень перегружен иллюстрациями, то читателю трудно сосредоточиться на тексте, его внимание рассеивается. Чтобы этого не случилось, нужно

использовать сходные или «родственные» тона красок, а не делать санбюллетень пестрым и многоцветным.

Рисунок необязательно должен подтверждать текст, он может его дополнять. Например, в санбюллетене, посвященном артериальной гипертонии, можно нарисовать контур человека с точками, обозначающими расположение органов-мишеней, а в самом тексте об этом ничего не писать. Изобразительная часть вместе с текстовой частью не должны перегружать санбюллетень. В то же время, нельзя допускать, чтобы в нем оставалось много пустого пространства. Нужна разумная мера в оформлении санбюллетеня.

Требования к названию санбюллетеня:

Название санитарного бюллетеня должно быть броским, ярким, отражающим тему. Желательно при этом не использовать название самого заболевания. Вместо «Инфаркт миокарда» лучше написать «Сердце и здоровье», или вместо «Профилактика алкоголизма, курения, наркомании» написать «Дым, уносящий здоровье», «Трагедия века», «Опасная мода» и т.д.

Требования к демонстрации санбюллетеней.

Выпускается и вывешивается санбюллетень в тех учреждениях, организациях и предприятиях, где необходимо усилить санитарную пропаганду. Его вывешивают на видном месте, где он привлекает внимание, и его удобно читать. Периодичность, с которой бюллетень меняется, зависит от того, где он расположен (цех, кабинет, холл и т.п.). Там, где контингент работников постоянный, бюллетень не должен висеть более 7-10 дней. В амбулаторно-поликлинических учреждениях, где посетители меняются постоянно, бюллетень может демонстрироваться 3-4 недели.

Примерные темы для санитарных альбомов и санитарных бюллетеней

1. Ожирение у детей.
2. Закаливание и здоровье
3. Питание и «сердечные» проблемы
4. Меню школьника
5. Питание и избыточный вес
6. Витамины для здоровья
7. Пищевые волокна
8. Кисломолочные продукты
9. «Больные» здания
10. Шум и здоровье
11. Вода и здоровье

Примерные вопросы для зачета с оценкой

1. Музыкаоздоровление. Звуковые дыхательные упражнения.
2. Правильное дыхание – залог здоровья и безопасности человека.
3. Металлотерапия: особенности этого направления в жизни человека.
4. Металлы, опасные для здоровья человека.
5. Основные понятия «привычки», «вредные привычки». Причины употребления наркотических веществ, их индивидуальная и социальная опасность.
6. Влияние табако-курения на здоровье и безопасность человека. Личная и социальная опасность.
7. Влияние алкоголя на здоровье человека. Алкогольные отравления, их причины. Культура питания.
8. Основные принципы, некоторые методы и средства профилактических мероприятий.
9. Нарушения осанки и их профилактика.
10. Гигиеническая культура. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.
11. Гигиена тела: уход за кожей, волосами и зубами.
12. Двигательная активность – залог здоровья и безопасности человека.
13. Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.
14. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция классной комнаты.
15. Гигиенические требования к освещению, отоплению и строительным материалам.
16. Безопасная образовательная среда. Психосоциальный климат жилища.

17. Комнатные растения как фактор микроклимата жилища.
18. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций.
19. Принципы разработки просветительских программ
20. Формы и структура культурного мероприятия по безопасности жизнедеятельности.
21. Какова относительная доля каждого из 4-х основных факторов, определяющих здоровье человека.
22. Перечислите основные компоненты здорового образа жизни.
23. Расскажите о влиянии электромагнитных излучений на системы организма.
24. Какие микроэлементы полезные и вредные для человека.
25. Значение режима дня для растущего организма

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

Формами текущего контроля являются реферат, устный опрос, презентация, проект. Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Шкала оценивания зачета с оценкой

Критерии оценивания	Баллы
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.	30
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.	20
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, определении понятий, исправленные с помощью преподавателя.	10
Основное содержание вопроса не раскрыто; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа.	5

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	Отлично
61-80	Хорошо

41-60	Удовлетворительно
0-40	Неудовлетворительно

6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Сергеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для вузов (бакалавриат)/ В. С. Сергеев. - Москва: Владос, 2018. - 480 с. Полеевский С.А. Основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полеевский. – М.: Академия, 2014. – 272с. ЭБС [URL:https://eJanbook.com/book/H2124](https://eJanbook.com/book/H2124)
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03237-6. — Текст : электронный. ЭБС [URL:https://urait.ru/bcode/453159](https://urait.ru/bcode/453159)
3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 639 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12794-2. — Текст : электронный ЭБС [URL: https://urait.ru/bcode/489504](https://urait.ru/bcode/489504)
4. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01400-6. — Текст : электронный ЭБС [URL: https://urait.ru/bcode/488941](https://urait.ru/bcode/488941)

6.2 Дополнительная литература

1. Арчаков, М. К. Политический экстремизм: сущность, проявления, меры противодействия : монография / М. К. Арчаков ; под научной редакцией Ю. А. Ермакова. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 295 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-06754-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/bcode/494084](https://urait.ru/bcode/494084)
2. Петров, С. В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения : учебное пособие для академического бакалавриата / С. В. Петров, П. А. Кисляков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08595-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/bcode/491872](https://urait.ru/bcode/491872)

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART (www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>).
3. Электронно-библиотечная система «Лань» (<https://e.lanbook.com/>).
4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru/>).
5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU(<https://www.elibrary.ru/>)
6. СПС «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)
7. Всё о биологии (<https://vseobiology.ru/metodika-prepodavaniya-biologii/>)

7. Методические указания по освоению дисциплины

- 1)Методические рекомендации к практическим занятиям, автор к.б.н., доцент Храмцова С.Н.
- 2)Методические рекомендации по подготовке рефератов, автор к.б.н., доцент Храмцова С.Н.

3) Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, автор к.б.н., доцент Храмцова С.Н.

8. Информационные технологии для осуществления цельного 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 – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

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 подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.