

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 25.04.2023 10:58:06  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа дисциплины составлена на основе единых подходов к структуре и содержанию программ высшего педагогического образования («Ядро высшего педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.О.07.18	Культура здоровья и безопасности
Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	очная

Разработчики:

должность	учёная степень, звание	подпись	ФИО
Зав. кафедрой БЖ и МБД	Доктор педагогических наук, профессор		Тюмасева Зоя Ивановна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	№ 7	17.03.2022 г.	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2	ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	6
3	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	7
5	ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ.....	15

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Культура здоровья и безопасности» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень образования бакалавриат), направленность (профиль) Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности. Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа.

1.3 Изучение дисциплины «Культура здоровья и безопасности» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Основы медицинских знаний», «Анатомия человека», «Основы экологической культуры».

1.4 Дисциплина «Культура здоровья и безопасности» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Экологическая безопасность», «Психология», а также выполнения и защиты курсовых работ.

1.5 Цель изучения дисциплины: формирование у студентов профессиональных компетенций по сохранению и укреплению здоровья, профилактике его нарушений; воспитанию у подрастающего поколения культуры здоровья и безопасности.

1.6 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

**Таблица 1**

Код и наименование компетенции по ФГОС	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-4. Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп	ПК-4.1. Организует культурно-образовательное пространство, используя содержание учебных предметов (по профилю), и применяет различные технологии и методики культурно-просветительской деятельности
	ПК-4.2. Использует приемы организации культурно-просветительской деятельности с учетом запросов различных возрастных, гендерных, социокультурных, этнических групп, опираясь на содержательные ресурсы предметных областей (по профилю)
	ПК-4.3. Участвует в популяризации знаний (в области предмета по профилю) среди субъектов образовательного процесса

**Таблица 2**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине		
	знать	уметь	владеть
ПК-4.1. Организует культурно-образовательное пространство, используя содержание учебных предметов (по профилю), и применяет различные технологии и методики культурно-просветительской деятельности	сущность феномена культуры здоровья и безопасности, их роль в жизнедеятельности человека	определять общие, конкретные цели и задачи в сфере укрепления здоровья	способами оздоровления на основе научного представления о здоровом и безопасном образе жизни
ПК-4.2. Использует приемы организации культурно-просветительской деятельности с учетом запросов различных возрастных, гендерных, социокультурных, этнических групп, опираясь на содержательные ресурсы предметных областей (по профилю)	основы и принципы оздоровительных технологий, здорового и безопасного образа жизни	использовать приобретенный опыт оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	основными методами, направленными на формирование культуры здоровья и безопасности в процессе учебной и внеучебной деятельности
ПК-4.3. Участвует в популяризации знаний (в области предмета по профилю) среди	современные методы и средства формирования культуры здоровья в	осуществлять воспитательную работу в учебной и внеучебной деятельности	популяризацией знаний по культуре здоровья и безопасности

субъектов образовательного процесса	процессе учебной и внеучебной деятельности	сти по формированию культуры здоровья и безопасности	среди субъектов образовательного процесса
-------------------------------------	--	--	---

## 2 ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Итого часов
	Л	ЛЗ		ПЗ		СРС	
			В т.ч. в форме практической подготовки		В т.ч. в форме практической подготовки		
Первый семестр							
Итого в семестре	12			20		40	
Раздел 1. От культуры здоровья до её безопасности							
1.1 Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки	2			2		4	
1.2 Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность				2		4	
1.3 Культура питания, здоровье и безопасность человека	2			2	2	4	
1.4 Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека				2		4	
1.5 Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека	2			2		4	
1.6 Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цвето-оздоровление, музыкаоздоровление	2			2	2	4	
1.7 Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: звуко-оздоровление, металлотерапия, микроэлементы	2			2	2	4	
1.8 Вредные привычки и их профилактика				2		4	
1.9 Гигиеническая культура как фактор личной безопасности				2		4	
1.10 Безопасность жилища и образовательной среды	2			2		4	
Форма промежуточной аттестации							
Зачёт с оценкой							0
Итого по дисциплине							72

### 3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник
<b>Основная литература</b>		
1.	Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин; под ред. В. С. Кукушина. – Москва : ИКЦ «Март»; Ростов н/Д : Издательский центр «Март», 2005. – 528 с. – ISBN 5-241-00202-2. – Текст : непосредственный	
2.	Тюмасева, З. И. Методическое обеспечение курса «Основы экологической культуры»: учебно-практическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2022. – 148 с. – ISBN 978-5-907611-01-6. – Текст : непосредственный	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/11653">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/11653</a>
3.	Тюмасева, З. И. Целительные силы природы и здоровье человека: учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева. – Челябинск : Изд-во «Взгляд», 2003. – 216 с. – ISBN 5-93946-033-х. – Текст : непосредственный	
<b>Дополнительная литература</b>		
4.	Валеева, Г. В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2020. – 265 с. – ISBN 978-5-907284-07-4. – Текст : непосредственный	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7395">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7395</a>
5.	Орехова, И. Л. Основы здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Н. Н. Щелчкова. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 161 с. – ISBN 978-5-907210-74-5. – Текст : непосредственный	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7034">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7034</a>
6.	Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005. – 320 с. – ISBN 5-89415-432-4. – Текст : непосредственный	
7.	Тюмасева, З. И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования): учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с. – ISBN 978-5-907284-38-8. – Текст : непосредственный	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7121">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7121</a>
8.	Тюмасева, З. И. Теоретико-практические аспекты готовности будущих учителей к оздоровительной работе с детьми в летних лагерях: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Б. Быстрой. – Челябинск : ЮУрГГПУ; Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 237 с. – ISBN 978-5-907284-93-7. – Текст : непосредственный + изображение (неподвижное)	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/10740">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/10740</a>
9.	Тюмасева, З. И. Теория и практика формирования эколого-валеологической культуры у младших школьников: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Р. Н. Денисенко. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2018. – 221 с. – ISBN 978-5-6042129-3-6. – Текст : непосредственный	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4900">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4900</a>
10.	Яковлев, Б. П. Психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. – Москва : Эксмо, 2010. – 288 с. – ISBN 978-5-699-45123-4. – Текст : непосредственный	

#### 3.2 Электронная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование	Ссылка на информационный ресурс
1.	Орехова, И. Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации: учебное пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Е. С. Гладкая, А. А. Нуртдинова. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с. – ISBN 978-5-906908-22-3. – Текст : непо-	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1152">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1152</a>

	средственный	
2.	Тюмасаева, З. И. Оздоровление человека природой: учебное пособие для студентов педагогических вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины эколого-биологического и медицинского циклов / З. И. Тюмасаева. – Челябинск : Издательство ЧГПУ, 2013. – 277 с. – ISBN 978-5-85716-958-2. – Текст : непосредственный	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/50">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/50</a>

### 3.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Вид базы данных	Наименование базы данных
1.	Консультант Плюс – справочная правовая система : документы и комментарии : универсал. Информ. Ресурс – Версия Проф, сетевая. – Москва, 1992. – Режим доступа: Компьютер. Сеть Науч. б-ки Перм. Нац. Исслед. Политехн. Ун-та, свободный	
2.	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>

## 4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

#### 4.1.1 Текущий контроль

№ п/п	Наименование оценочного средства	Код компетенции, индикатора
Раздел 1. От культуры здоровья до её безопасности		
	Письменный опрос по определению понятий	ПК-4.1
	Тестирование	ПК-4.1
	Задания для обсуждения к практическим работам	ПК-4.2, ПК-4.3
	Задания к лекциям	ПК-4.2, ПК-4.3

#### 4.1.2 Типовые контрольные задания для текущего контроля

##### Письменный опрос по определению понятий в рамках текущего контроля по разделу «От культуры здоровья до её безопасности»

Здоровье, культура, культура здоровья, третье состояние, фитооздоровление, аромаоздоровление, фунготерапия, анималотерапия, цветооздоровление, безопасность, музыкаоздоровление, металлотерапия, звукооздоровление, образовательная среда, зелёная зона, здоровый образ жизни, оздоровление, мотивация, биологически активные точки, профилактика, массаж.

##### Тестирование в рамках текущего контроля по разделу «От культуры здоровья до её безопасности»

#### 1. Культура здоровья – это:

- а) то же самое, что и здоровый образ жизни;
- б) здоровые жизненные привычки личности;
- в) составная часть общей культуры личности и проявляется не только в здоровых жизненных привычках личности, но и становится критерием оценки способа её бытия.

#### 2. Оздоровление – это:

- а) закаливание организма;
- б) улучшение, прибавление количества здоровья;
- в) повышение физической активности;
- г) улучшение наблюдательности, сообразительности.

#### 3. Здоровый образ жизни – это:

- а) правильное питание;
- б) поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленное на сохранение и укрепление здоровья;
- в) физическая активность;
- г) поддержка психоэмоционального благополучия.

**4. Аромаоздоровление – это:**

- а) воздействие на организм химических препаратов;
- б) использование парфюмерии с приятным запахом;
- в) воздействие на организм летучих ароматических веществ.

**5. Эфирные масла отсутствуют у следующих растений:**

- а) лимон, сосна, лаванда, герань;
- б) фиалка, абрикос, сирень, ландыш;
- в) мандарин, чайное дерево, ромашка, чабрец.

**6. Фитооздоровление – это:**

- а) использование лекарственных растений;
- б) использование дикорастущих растений;
- в) использование растительных смесей.

**7. Анималотерапия – это:**

- а) психотерапевтическая помощь, при которой используются животные;
- б) лечение человека сказочными героями;
- в) оздоровление образами животных.

**8. Какая жизненная позиция по отношению к природе должна формироваться у школьника?**

- а) позиция Жертвы;
- б) позиция Ангела;
- в) позиция Непричастности;
- г) позиция Ответственности;
- д) позиция Творца.

**9. Синдром стресса, или, иначе, «общий адаптационный синдром», проходит три стадии, определите их правильную последовательность:**

- а) «реакция тревоги»;
- б) «стадия устойчивости»;
- «стадия истощения».

**10. Выберите одно из предложенных определений здоровья:**

- а) это состояние полного физического благополучия;
- б) это баланс, равновесие эндогомеостаза и экзогомеостаза динамической системы;
- в) это состояние удовлетворения жизни.

**11. Закон валеологии – это когда:**

- а) каждый человек свой образ жизни должен строить по экологическим законам;
- б) каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими биологическими и психическими возможностями;
- в) каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими духовными возможностями.

**12. Выделите главный фактор, который, по-вашему, больше всего влияет на здоровье человека:**

- а) уровень медицинских услуг;
- б) экологический;
- в) образ жизни самого человека;
- г) психологический.

**13. Человек, это:**

- а) социальная личность, организм;
- б) организм, особь, индивид;



в) не просто организм, особь, индивид, это еще и особый вид организации биологической, психической, социальной сущностей, который и определяет своеобразие человека.

#### **14. Образовательная среда:**

- а) совокупность абиотических и биотических условий;
- б) совокупность образовательных факторов, организованных на основе принципов средовости;
- в) совокупность всех субъектов образования.

#### **15. Организмы, как правило, адаптируются:**

- а) к нескольким, наиболее важным экологическим факторам;
- б) к одному, наиболее существенному фактору;
- в) ко всему комплексу экологических факторов.

### **Задания для обсуждения к практическим работам в рамках текущего контроля по разделу «От культуры здоровья до её безопасности»**

*Задание 1.* Ознакомиться с дефинициями здоровья и записать их в тетрадь.

Таблица 1 – Дефиниции здоровья

№ п/п	Автор	Определение здоровья
1	Остроумова А. А.	Здоровье – состояние равновесия между требованиями среды и силами организма
2	...	...
n	...	...

*Задание 2.* Составить для себя рацион питания на неделю, учитывая возраст, пол, вид занятий, уровень физической активности, состояние здоровья, пищевые привычки.

*Задание 3.* Составьте карту экологических нарушений на территории вашего региона.

*Задание 4.* Ознакомьтесь с лекарственными растениями и методами их применения.

Используя гербарий лекарственных растений, раздаточный дидактический материал и учебное пособие «Целительные силы природы и здоровье человека» (авторы: З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева), изучите правила фитотерапии, выберите приемлемые для вас рецепты фитооздоровления и запишите их в тетрадь.

Таблица 2 – Фитооздоровление

№ п/п	Название лекарственного растения	В каких случаях используется	Рецепт применения
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

*Задание 5.* Эфирные масла, способы и правила их использования.

Используя раздаточный материал и учебное пособие «Целительные силы природы и здоровье человека» (авторы: З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева), выберите приемлемые для вас рецепты использования эфирных масел и запишите их в таблице 3.

Изучите методы и правила использования эфирных масел. Запишите их в тетрадь.

Таблица 3 – Аромаоздоровление

№ п/п	Название эфирного масла	В каких случаях используется	Рецепт применения
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

Задание 6. Ознакомиться с видами анималотерапии и заполнить таблицу 4.

Таблица 4 – Виды анималотерапии

№ п/п	Виды анималотерапии	Животные, которые используются	Заболевания, при которых используются животные
1	Иппотерапия	Лошади	Опорно-двигательный аппарат
2	Канистерапия		
3	Фелинотерапия		
4	Дельфинотерапия		
5	Апитерапия		
6	Гирудотерапия		

Задание 7. Ознакомиться с группами методик цветолечения и заполнить таблицу.

Таблица 5 – Цвет, воздействующий на организм человека

Методика цветолечения	Воздействие цвета на организм
1 группа. Цветовое окружение: одежда, обстановка	Цвет действует одновременно на «душу» и тело – на все компоненты интеллекта
2 группа.	
3 группа.	

Задание 8. Изучить воздействие музыки на человека и заполнить таблицу 6.

Таблица 6 – Воздействие музыки на человека

Воздействие на организм	Музыкальные произведения
1. Уменьшение чувства тревоги, неуверенности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Шопен «Мазурка», прелюдии;</li> <li>• Штраус, вальсы;</li> <li>• Рубинштейн, мелодии</li> </ul>
2. ...	...
n. ...	...

Задание 9. Изучить свойства отдельных минералов и их применение в оздоровлении человека. Заполните таблицу 7.

Таблица 7 – Минералы и здоровье человека

№ п/п	Название минерала	Оздоровительные свойства минерала
1	Агат	Укрепляет иммунитет, приносит спокойствие и умиротворенность
2	...	...
n	...	...

Задание 10. Подготовить презентацию по теме «Уход за кожей, волосами, зубами» (не менее 15 слайдов).

Задание 11. Разработайте систему закаливания своего организма и запишите в тетрадь.

**Задание 12.** Изучите наиболее распространенные комнатные растения и заполните таблицу 8.

Таблица 8 – Лечебница на подоконнике

№ п/п	Название растения	Родина комнатного растения	Основная группа растений
1	Фикус	Азия	1 группа – Декоративно-лиственные комнатные растения. Листья зеленые круглый год
2	...	...	...
n	...	...	...

**Задание 13.** Используя учебное пособие «Оздоровление человека природой (автор: З. И. Тюмасева)», выберите цветочно-декоративные растения для определения школьного двора.

**Ход выполнения:**

1. Составьте план цветников школьного двора.
2. Опишите видовой состав цветочно-декоративных растений каждой клумбы.
3. Вычертите план клумб в цветочном решении.

**Задания к лекциям в рамках текущего контроля по разделу «От культуры здоровья до её безопасности»**

*Лекция 1.*

1. Назовите основные понятия «здоровье».
2. Какие существуют подходы к изучению здоровья.
3. Назовите компоненты и показатели индивидуального здоровья.
4. Что такое третье состояние человека по И. И. Брехману.

*Лекция 2.*

1. Назовите теории и законы правильного питания.
2. Ознакомиться с глобальными проблемами питания.

*Лекция 3.*

1. Фитооздоровление: исторический аспект использования лекарственных растений в жизни человека.
2. Аромаоздоровление: эфирные масла для оздоровления.
3. Ядовитые растения, их роль в природе и жизни человека.
4. Фунготерапия: ядовитые и съедобные грибы.
5. Анималотерапия: история возникновения анималотерапии.

*Лекция 4.*

1. Светооздоровление: исторический аспект использования света в оздоровлении человека.
2. Музыкаоздоровление, влияние музыки на психофизиологическое состояние организма.

*Лекция 5.*

1. Ознакомиться со звуковыми дыхательными упражнениями.
2. Металлотерапия и здоровье человека.
3. Микроэлементы, полезные и вредные для здоровья человека.

*Лекция 6.*

1. Экология жилища: проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.
2. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция здания школы.
3. Образовательная среда и её факторы.
4. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций.
5. Роль комнатных растений в вашем доме.

### 4.1.3 Промежуточная аттестация

#### Вопросы к зачёту с оценкой

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. Анималотерапия: история возникновения этого направления. Виды и функции анималотерапии.
25. Цветооздоровление как фактор психоэмоционального состояния человека.
26. Музыкаоздоровление. Звуковые дыхательные упражнения.
27. Правильное дыхание – залог здоровья и безопасности человека.
28. Металлотерапия: особенности этого направления в жизни человека.
29. Металлы, опасные для здоровья человека.
30. Основные понятия «привычки», «вредные привычки». Причины употребления наркотических веществ, их индивидуальная и социальная опасность.
31. Влияние табакокурения на здоровье и безопасность человека. Личная и социальная опасность.
32. Влияние алкоголя на здоровье человека. Алкогольные отравления, их причины. Культура питания.
33. Основные принципы, некоторые методы и средства профилактических мероприятий.
34. Нарушения осанки и их профилактика.
35. Гигиеническая культура. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.
36. Гигиена тела: уход за кожей, волосами и зубами.
37. Двигательная активность – залог здоровья и безопасности человека.
38. Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.
39. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция классной комнаты.
40. Гигиенические требования к освещению, отоплению и строительным материалам.
41. Безопасная образовательная среда. Психоэмоциональный климат жилища.
42. Комнатные растения как фактор микроклимата жилища.
43. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций.

#### 4.1 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код компетенции, код индикаторов компетенции ПК-4 (ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3)					
Уровни освоения компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка		% освоения (рейтинговая оценка)*
Высокий (продвинутый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины	Отлично	зачтено	86–100
Средний (оптимальный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области	Хорошо		61–85
Пороговый	Репродуктивная деятельность	Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины	Удовлетворительно		41–60
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно / не зачтено		40 и ниже

#### 4.2 Примерные критерии оценивания ответа студентов на зачете с оценкой

5 «отлично»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дается комплексная оценка предложенной ситуации;</li> <li>– демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;</li> <li>– последовательное, правильное выполнение всех заданий;</li> <li>– умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
4 «хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дается комплексная оценка предложенной ситуации;</li> <li>– демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;</li> <li>– последовательное, правильное выполнение всех заданий;</li> <li>– возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;</li> <li>– умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
3	– затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;

«удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя;</li> <li>– выполнение заданий при подсказке преподавателя;</li> <li>– затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
2 «неудовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– неправильная оценка предложенной ситуации;</li> <li>– отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 5 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. Учебная аудитория для лекционных занятий.
2. Учебная аудитория для семинарских, практических занятий.
3. Компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы.
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - операционная система Windows 10;
  - Microsoft Office Professional Plus;
  - антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition;
  - справочная правовая система Консультант плюс;
  - 7-zip;
  - Adobe Acrobat Reader DC.
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения:
  - проектор;
  - компьютер/ноутбук;
  - интерактивная доска.