

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 14.04.2022 09:39:25  
 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**

|               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| Шифр          | Наименование дисциплины (модуля)  |
| Б1.В.01.ДВ.04 | Здоровый и безопасный образ жизни |

|                                                     |                                                           |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Код направления подготовки                          | 44.03.05                                                  |
| Направление подготовки                              | Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| Наименование (я) ОПОП<br>(направленность / профиль) | Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности       |
| Уровень образования                                 | бакалавр                                                  |
| Форма обучения                                      | заочная                                                   |

Разработчики:

| Должность | Учёная степень, звание               | Подпись | ФИО                     |
|-----------|--------------------------------------|---------|-------------------------|
| Доцент    | кандидат педагогических наук, доцент |         | Гладкая Елена Сергеевна |

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

| Кафедра                                                                 | Заведующий кафедрой   | Номер протокола | Дата протокола | Подпись |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------|---------|
| Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин | Тюмасева Зоя Ивановна | 10              | 13.06.2019     |         |
| Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин | Тюмасева Зоя Ивановна | 1               | 17.09.2020     |         |
|                                                                         |                       |                 |                |         |
|                                                                         |                       |                 |                |         |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка .....                                                                                                                                       | 3  |
| 2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....                                                                                     | 5  |
| 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий ..... | 6  |
| 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....                                                                                                 | 9  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....                                       | 10 |
| 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....                                                                                                | 13 |
| 7. Перечень образовательных технологий .....                                                                                                                         | 15 |
| 8. Описание материально-технической базы .....                                                                                                                       | 16 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Здоровый и безопасный образ жизни» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

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

1.3 Изучение дисциплины «Здоровый и безопасный образ жизни» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

1.4 Дисциплина «Здоровый и безопасный образ жизни» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности в детском оздоровительном лагере», «Воспитательная работа в сфере безопасности жизнедеятельности».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов здорового и безопасного образа жизни.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Изучить основные компоненты культуры здоровья.

2) Ознакомить с негативными факторами и рисками здоровью человека.

3) Проводить пропаганду здорового образа жизни обучаемым средствами экологической культуры, физической культуры и спортом.

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

| №<br>п/п                                                    | Код и наименование компетенции по ФГОС                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1                                                           | ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения                                                                                                                                                                                        |
|                                                             | ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных                              |
|                                                             | ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа                                                                                                                                                |
|                                                             | ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии) |
| 2                                                           | УК-8 способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций                                                                                                                                                                           |
|                                                             | УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.                                                                        |
|                                                             | УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.              |
|                                                             | УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения                                                                                                                                        |

| №<br>п/п | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                          | Образовательные результаты по дисциплине                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1        | ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных | 3.1 Знает компоненты культуры здоровья и способы ее формирования.. |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа                                                                                                                                                | У.1 Умеет оценивать результаты работы по формированию здорового и безопасного образа жизни с учётом здоровьесберегающих технологий у обучаемых. |
| 3 | ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии) | В.1 Владеет здоровьесберегающими технологиями и навыком их применения для формирования культуры здорового образа жизни у обучающихся.           |
| 1 | УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.                                                                        | 3.2 Знает классификацию здоровьесберегающих технологий и особенности их применения на практике.                                                 |
| 2 | УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.              | У.2 Умеет проектировать безопасное образовательное пространство на основе здоровьесберегающих технологий.                                       |
| 3 | УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения                                                                                                                                        | В.2 Владеет навыками оценивания эффективности применяемых здоровьесберегающих технологий.                                                       |

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

| Наименование раздела дисциплины (темы)                                                | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                 |                  | Итого часов      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------------|
|                                                                                       | Л                                                                                      | ПЗ              | СРС              |                  |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                            | <b>4</b>                                                                               | <b>4</b>        | <b>60</b>        | <b>68</b>        |
| <b>Первый период контроля</b>                                                         |                                                                                        |                 |                  |                  |
| <i><b>Теоретические аспекты здорового и безопасного образа жизни</b></i>              | <i><b>4</b></i>                                                                        |                 | <i><b>20</b></i> | <i><b>24</b></i> |
| Здоровье как системное понятие                                                        | 2                                                                                      |                 |                  | 2                |
| Окружающая среда. Экологические факторы                                               |                                                                                        |                 | 4                | 4                |
| Основы экологической биоклиматологии                                                  | 2                                                                                      |                 |                  | 2                |
| Реакции организма на действие экологических факторов                                  |                                                                                        |                 | 8                | 8                |
| Психологический (психосоциальный) стресс                                              |                                                                                        |                 | 8                | 8                |
| <i><b>Прикладные аспекты здорового и безопасного образа жизни</b></i>                 |                                                                                        | <i><b>4</b></i> | <i><b>40</b></i> | <i><b>44</b></i> |
| Медико-гигиенические технологии                                                       |                                                                                        |                 | 8                | 8                |
| Физкультурно-оздоровительные технологии                                               |                                                                                        | 2               | 8                | 10               |
| Экологические здоровьесберегающие технологии                                          |                                                                                        |                 | 8                | 8                |
| Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности                                 |                                                                                        | 2               | 8                | 10               |
| Здоровьесберегающие образовательные технологии в урочной и во внеурочной работе школы |                                                                                        |                 | 8                | 8                |
| Итого по видам учебной работы                                                         | 4                                                                                      | 4               | 60               | 68               |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                 |                                                                                        |                 |                  |                  |
| Зачет                                                                                 |                                                                                        |                 |                  | 4                |
| <b>Итого за Первый период контроля</b>                                                |                                                                                        |                 |                  | <b>72</b>        |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема и содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Теоретические аспекты здорового и безопасного образа жизни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>                       |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: 3.1 (ПК.2.1)<br>УК-8: 3.2 (УК.8.1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |
| 1.1. Здоровье как системное понятие<br>План<br>1. Здоровье как системное понятие.<br>2. Идея системности в толковании понятия здоровья.<br>3. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.<br>4. Критерии психического и социального здоровья.<br>5. Исследование представлений о критериях здоровья.<br>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3                                                                                                                                             | 2                              |
| 1.2. Основы экологической биоклиматологии<br>План<br>1. Предмет, объект исследования экологической биоклиматологии.<br>2. Основы медицинской биоклиматологии.<br>3. Понятие метеочувствительности у людей.<br>4. Основы метеопрофилактики.<br>5. Гелиофизические факторы.<br>6. Реакции человека на действие геомагнитных факторов.<br>7. Влияние гелиофизических факторов на биосистемы.<br>8. Влияние гелиофизических факторов на заболеваемость.<br>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4 | 2                              |

#### 3.2 Практические

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема и содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Прикладные аспекты здорового и безопасного образа жизни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>                       |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)<br>УК-8: У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)                                                                                                                                                                                                              |                                |
| 1.1. Физкультурно-оздоровительные технологии<br>План<br>1. Закаливание.<br>2. Тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.<br>Учебно-методическая литература: 1, 4, 6<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4 | 2                              |
| 1.2. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности<br>План<br>1. Охрана труда в образовательной организации.<br>2. Защита в чрезвычайных ситуациях.<br>3. Пожарная безопасность.<br>4. Гражданская оборона.<br>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4   | 2                              |

### 3.3 СРС

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема для самостоятельного изучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Теоретические аспекты здорового и безопасного образа жизни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>20</b>                      |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: 3.1 (ПК.2.1)<br>УК-8: 3.2 (УК.8.1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |
| 1.1. Окружающая среда. Экологические факторы<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>План<br>1. Общая характеристика окружающей среды.<br>2. Экологические факторы.<br>3. Биологические факторы.<br>4. Социальные факторы.<br>5. Патогенные факторы и условия развития заболеваний.<br>6. Оценка влияния экологических факторов на состояние здоровья населения.<br>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 4                              |
| 1.2. Реакции организма на действие экологических факторов<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>1. Составить режим дня для обучаемых начальных классов.<br>2. Составить режим дня для обучаемых старших классов.<br>3. Составить режим дня для студентов.<br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4                                                                                          | 8                              |
| 1.3. Психологический (психосоциальный) стресс<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>1. Составить программу "Профилактика стресса у школьников перед экзаменами".<br>2. Составить программу "Профилактика стресса у студентов первого курса перед сессией".<br>3. Подобрать упражнения по релаксации и гармонизации психического состояния педагога.<br>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4   | 8                              |
| <b>2. Прикладные аспекты здорового и безопасного образа жизни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>40</b>                      |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)<br>УК-8: У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |
| 2.1. Медико-гигиенические технологии<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>Разработка программ:<br>1. Профилактика возникновения нарушений зрения у обучаемых в образовательных организациях.<br>2. Профилактика заболевания опорно-двигательного аппарата в образовательных организациях.<br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4                                                         | 8                              |
| 2.2. Физкультурно-оздоровительные технологии<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>Разработка программы:<br>1. Закаливание в детском оздоровительном лагере.<br>2. Закаливание детей в домашних условиях.<br>Учебно-методическая литература: 1, 4, 6<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4                                                                                                                                             | 8                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>2.3. Экологические здоровьесберегающие технологии</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Разработать презентацию на тему:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Оздоровление природой".</li> <li>2. "Звукотерапия".</li> <li>3. Медицинские направления звукотерапии.</li> <li>4. Фито и аромо терапия.</li> <li>5. Цветотерапия в психологии и медицине.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4</p>                                | 8 |
| <p>2.4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Разработать профилактическую агитационную наглядность по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охрана труда в образовательной организации.</li> <li>2. Защита в чрезвычайных ситуациях природного характера.</li> <li>3. Пожарная безопасность.</li> <li>4. Гражданская оборона.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4</p> | 8 |
| <p>2.5. Здоровьесберегающие образовательные технологии в урочной и во внеурочной работе школы</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Разработать конспект внеклассного мероприятия здоровьесберегающей направленности.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4</p>                                                                                                                                                                                      | 8 |



## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

| № п/п                            | Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ссылка на источник в ЭБС                                                                                    |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основная литература</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |
| 1                                | Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Прометей, 2012.— 86 с.                                                                                                                                                                                                                                                                              | <a href="http://www.iprbookshop.ru/18568.html">http://www.iprbookshop.ru/18568.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»   |
| <b>Дополнительная литература</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |
| 2                                | Гайворонский И.В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни [Электронный ресурс]/ Гайворонский И.В.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: СпецЛит, 2014.— 184 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="http://www.iprbookshop.ru/45647.html">http://www.iprbookshop.ru/45647.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»   |
| 3                                | Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чуприна Е.В., Закирова М.Н.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 216 с.                                                                                                                                                                            | <a href="http://www.iprbookshop.ru/22619.html">http://www.iprbookshop.ru/22619.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»   |
| 4                                | Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. | <a href="http://www.iprbookshop.ru/32246.html">http://www.iprbookshop.ru/32246.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»   |
| 5                                | Кабышева М.И. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ Кабышева М.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005.— 42 с.                                                                                                                                                                                                                                                | <a href="http://www.iprbookshop.ru/50081.html">http://www.iprbookshop.ru/50081.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»   |
| 6                                | Лифанов А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019.— 152 с.                                                                                                                                                         | <a href="http://www.iprbookshop.ru/100657.html">http://www.iprbookshop.ru/100657.html</a> .— ЭБС «IPRbooks» |

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

| № п/п | Наименование базы данных                               | Ссылка на ресурс                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Педагогическая библиотека                              | <a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php">http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php</a> |
| 2     | Каталог электронных образовательных ресурсов           | <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>                                                                       |
| 3     | База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU | <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>                                             |
| 4     | Федеральный портал «Российское образование»            | <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>                                                                           |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

| Код компетенции по ФГОС                    |                            |                                                       |                                  |                      |            |                          |
|--------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------|------------|--------------------------|
| Код образовательного результата дисциплины | Текущий контроль           |                                                       |                                  |                      |            | Промежуточная аттестация |
|                                            | Мультимедийная презентация | Конспект непосредственно образовательной деятельности | Конспект внеучебного мероприятия | Информационный поиск | Упражнения | Зачет/Экзамен            |
| ПК-2                                       |                            |                                                       |                                  |                      |            |                          |
| 3.1 (ПК.2.1)                               |                            | +                                                     |                                  |                      |            | +                        |
| B.1 (ПК.2.3)                               | +                          | +                                                     | +                                | +                    | +          | +                        |
| У.1 (ПК.2.2)                               |                            | +                                                     | +                                |                      | +          | +                        |
| УК-8                                       |                            |                                                       |                                  |                      |            |                          |
| 3.2 (УК.8.1)                               |                            | +                                                     |                                  |                      |            | +                        |
| У.2 (УК.8.2)                               | +                          | +                                                     | +                                | +                    | +          | +                        |
| B.2 (УК.8.3)                               |                            | +                                                     | +                                |                      | +          | +                        |

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретические аспекты здорового и безопасного образа жизни":

##### 1. Конспект непосредственно образовательной деятельности

1. Составить режим дня для обучаемых начальных классов.
2. Составить режим дня для обучаемых старших классов.
3. Составить режим дня для студентов.
4. Составить программу "Профилактика стресса у школьников перед экзаменами".
5. Составить программу "Профилактика стресса у студентов первого курса перед сессией".
6. Подобрать упражнения по релаксации и гармонизации психического состояния педагога.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Прикладные аспекты здорового и безопасного образа жизни":

##### 1. Информационный поиск

1. Профилактика возникновения нарушений зрения у обучаемых в образовательных организациях.
2. Профилактика заболевания опорно-двигательного аппарата в образовательных организациях.

Количество баллов: 5

##### 2. Конспект внеучебного мероприятия

Разработать конспект внеклассного мероприятия здоровьесберегающей направленности.

Количество баллов: 10

##### 3. Конспект непосредственно образовательной деятельности

Разработка программы:

1. Закаливание в детском оздоровительном лагере.
2. Закаливание детей в домашних условиях.

Количество баллов: 10

#### 4. Мультимедийная презентация

Разработать презентацию на тему:

1. "Оздоровление природой".
2. "Звукотерапия".
3. Медицинские направления звукотерапии.
4. Фито и аромо терапия.
5. Цветотерапия в психологии и медицине.

Количество баллов: 10

#### 5. Упражнения

Разработать профилактическую агитационную наглядность по темам:

1. Охрана труда в образовательной организации.
2. Защита в чрезвычайных ситуациях природного характера.
3. Пожарная безопасность.
4. Гражданская оборона.

Количество баллов: 10

#### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятие «физическое и социальное здоровье» их характеристика.
2. Адаптационные резервы организма.
3. Понятие «безопасный образ жизни»: определение и характеристика.
4. Понятие "здоровый образ жизни": определение, общая характеристика.
5. Виды биоритмов, индивидуальные особенности биоритмов
6. Реакции человека на действие геомагнитных факторов.
7. Влияние гелиофизических факторов на биосистемы и заболеваемость.
8. Индивидуальная чувствительность организма к различным факторам.
9. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда.
10. Понятие «Пирамида здоровья» – сущность и содержание.
11. Влияние биотопических факторов на живые организмы (эфирные масла, ароматы, запахи, лекарственные, ядовитые растения).
12. Виды музыкаоздоровления: профилактическое действие, сопровождение, моделирование настроения, музыкальный сеанс, музыкальный фон для массажа и релаксации
13. Цветооздоровление, влияние цвета на жизнедеятельность человека.
14. Охрана труда в образовательных организациях.
15. Профилактические мероприятия по охране труда в образовательных организациях
16. Профилактические мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций в образовательной организации.
17. Профилактические мероприятия пожарной безопасности в образовательных организациях.
18. Здоровьесберегающие психолого-педагогические образовательные технологии
19. Здоровьесберегающие учебно-воспитательные технологии.
20. Здоровьесберегающие организационно-педагогические технологии
21. Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии

#### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

| Отметка   | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "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> |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "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> |
| "Удовлетворительно"<br>("зачтено")      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>                                                                                                                               |
| "Неудовлетворительно"<br>("не зачтено") | <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### 2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### 3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### 4. Конспект непосредственно образовательной деятельности

Конспект непосредственно образовательной деятельности (НОД) – это полный и подробный план предстоящего занятия в дошкольной образовательной организации, который отражает его содержание и включает развернутое описание его хода.

Содержание НОД зависит от множества факторов: образовательной области, возрастной группы, этапа обучения и т.д. Однако основные принципы составления конспекта НОД являются общими.

Основные требования к составлению конспекта НОД:

- методы, цели, задачи должны соответствовать возрасту детей и теме занятия;
- цели и задачи должны быть достижимы и четко сформулированы;
- ход НОД должен способствовать выполнению поставленных задач и достижению целей.

Схема конспекта НОД

1. Тема НОД. Информативное и лаконичное определение того, чему посвящено занятие.
2. Цель НОД. Цель указывает на то, зачем проводится занятие и что оно даст детям.
3. Планируемые задачи. В данном разделе указывается минимальный набор обучающих, развивающих, воспитательных задач.
4. Методическое обеспечение НОД. Указываются материалы и оборудование, которое будет использоваться в ходе занятия (наглядные пособия, раздаточные материалы, технические средства и т.д.).
5. Словарная работа. Перечисляется лексика, которая предназначена для обогащения и активизации словарного запаса детей.
6. Предшествующая работа. В этом разделе указываются проведенные ранее мероприятия, на которые ориентировано содержание НОД.
7. Ход НОД. Этот раздел является самым объемным и трудоемким. Он включает в себя подпункты, которые соответствуют этапам занятия (организационный момент, основная часть, физкультминутка, заключительная часть занятия). Все они должны быть отчетливо выделены, обозначено количество отведенного времени для каждого элемента. В конспекте описывается деятельность педагога и детей на каждом этапе НОД.

Схема конспекта НОД может быть дополнена другими элементами.

### 5. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

### 6. Конспект внеучебного мероприятия

Внеучебное (воспитательное) мероприятие □ целенаправленное взаимодействие преподавателя с обучающимися, учебным коллективом, направленное на решение определенных воспитательных задач.

Выполнение задания по составлению конспекта внеучебного мероприятия

Подготовительная часть:

- определить цели и задачи мероприятия;
- выбрать виды, формы и методы работы с учетом содержания и направленности воспитательных задач, возраста обучающихся (педагогическая практика), традиций, технических возможностей;
- продумать, как максимально занять обучающихся в подготовке и проведении мероприятия;
- определить возможность участия специалистов по профилю, тематике мероприятия, представителей организаций самоуправления, учреждения образования;
- выбрать литературу, необходимую для разработки внеучебного мероприятия, с указанием выходных данных.

Примерная схема конспекта внеучебного мероприятия

1. Тема мероприятия.
2. Цели.
3. Формы, методы и приемы организации индивидуальной и групповой деятельности обучающихся с учетом особенностей класса, в котором будет проведено мероприятие.
4. Дидактические средства, используемые в ходе проведения мероприятия.
5. Ход мероприятия (подробное описание деятельности студента как руководителя и деятельности обучающихся)
6. Подведение итогов (выводы, обобщения, сделанные детьми или самим студентом для понимания степени достижения цели мероприятия).

Схема конспекта внеучебного мероприятия может быть дополнена другими элементами.

## 7. Упражнения

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.

Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:

- 1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);
- 2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);
- 3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);
- 4) трансформация (грамматическое изменение образца)
- 5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);
- 6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико- грамматических образцов).

Типология упражнений для формирования коммуникативных умений

- 1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;
- 2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;
- 3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

## 8. Информационный поиск

Информационный поиск — поиск неструктурированной документальной информации.

Содержание задания по видам поиска:

- поиск библиографический □ поиск необходимых сведений об источнике и установление его наличия в системе других источников. Ведется путем разыскания библиографической информации и библиографических пособий (информационных изданий);
- поиск самих информационных источников (документов и изданий), в которых есть или может содержаться нужная информация;
- поиск фактических сведений, содержащихся в литературе, книге (например, об исторических фактах и событиях, о биографических данных из жизни и деятельности писателя, ученого и т. п.).

Выполнение задания:

1. определение области знаний;
2. выбор типа и источников данных;
3. сбор материалов, необходимых для заполнения информационной модели;
4. отбор наиболее полезной информации;
5. выбор метода обработки информации (классификация, кластеризация, регрессионный анализ и т.д.);
6. выбор алгоритма поиска закономерностей;
7. поиск закономерностей, формальных правил и структурных связей в собранной информации;
8. творческая интерпретация полученных результатов.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Цифровые технологии обучения
4. «Перевернутые» технологии

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
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