

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Директор БИ СГУ
доцент А.В. Шатилова

« 30 » 04 20 21 г.

Рабочая программа дисциплины

Здоровый образ жизни и его составляющие

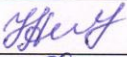

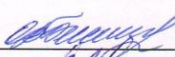

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Балашов
2021

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Медведева Наталья Александровна		30.04.21г.
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		30.04.21г.
Заведующий кафедрой	Бессчётнова Ольга Владимировна		30.04.21г.
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		30.04.21г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	9
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....	25
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	27
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	29

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов ответственного отношения к своему здоровью и здоровью близких, углубление предметной подготовки в рамках формирования профессиональной компетенции ПК-1.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении дисциплин «Опасности социального характера и защита от них», «Безопасность жизнедеятельности», «Охрана жизни и здоровья обучающихся», а также для прохождения и производственных практик.

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Методика организации рациональной досуговой деятельности», «Методика организации туристической деятельности во внеурочное время», «Психологические основы безопасности» «Лечебная физическая культура и массаж», «Профилактика школьных болезней», «Охрана труда на производстве и в учебном процессе», «Обеспечение безопасности образовательного учреждения», а также для успешного выполнения студентом заданий психолого-педагогической, летней вожатской, предметных и преддипломной (научно-исследовательской) практик.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p>ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p>1.1_Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p>З_1.1_Б.ПК-1. Владеет системой предметных знаний, составляющих содержание образования на соответствующем уровне общего образования (по профилю подготовки).</p>
		<p>В_1.2_Б.ПК-1. Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>
		<p>З_3.1_Б.ПК-1. Владеет системой научных знаний в соответствующей предметной области.</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия		КСР		
					общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
6 семестр									
1.	Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие	6		2	-	-	33	Блиц-опрос	
2.	Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	6		-	2	-	33	Опрос. Реферат. Ситуационные задачи.	
3.	Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	6		2	2	-	33	Опрос. Тест	
4.	Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	6		2	2	-	33	Блиц-опрос	
	Итого за 6 семестр			6	6	0	132		
7 семестр									
5.	Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	7		2	2	-	19	Опрос. Ситуационные задачи	
6.	Тема 6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Тактика обучения учащихся традиционным и нетрадиционным методам оздоровления	7		2	2	-	20	Опрос.	
7.	Тема 7. Формирование здоровья ребенка в семье	7		-	2	1	19	Опрос. Практические контрольные задания аналитического типа.	
	Итого за 6 семестр			4	6	1	58		
	Промежуточная аттестация							Зачёт	
8 семестр									
8	Тема 8. Психосоматические заболевания у детей	8		-	2	1	11	Опрос. Ситуационные задачи. Практические контрольные задания аналитического типа.	
9.	Тема 9. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся	8		2	-	-	12	Блиц-опрос	
	Итого за 8 семестр			2	2	1	23		
	Промежуточная аттестация							Экзамен, Контрольная работа.	

Содержание дисциплины

Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие

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

Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема

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

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

Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни

Индивидуальное и социальное здоровье. Демографические характеристики современного общества. Семья и здоровье человека. Этапы формирования здоровья. Осознанное отцовство и материнство. Социальная ответственность родителей за воспитание детей и за их здоровье. Особенности взаимоотношения членов семьи, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Особенности воспитания ребенка родителями с ограниченными возможностями здоровья. Охрана здоровья женщины и ребенка. Декларация ООН о правах ребенка. Влияние жестокого обращения с детьми в семье на их физическое и психическое здоровье. Защита детей от жестокого обращения в семье и школе.

Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

Психическое здоровье и факторы его определяющие. Формирование психического здоровья у детей. Роль семьи в формировании здоровой психики у детей. Врожденные особенности психики. Психологические аспекты здорового образа жизни.

Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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

Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях и общеобразовательных учреждениях. Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся. Дидактогении и неврозы – их происхождение и профилактика. Роль учителя «Основ безопасности жизнедеятельности» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни

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

Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи. Инфекции дыхательных путей. Эпидемиология, основные клинические проявления, профилактика. Кишечные инфекции. Эпидемиология, клиника и профилактика. Кровяные инфекции и инфекции наружных покровов (эпидемиология, клиника и профилактика). Паразитарные инфекции. Особо опасные инфекции. Карантин. Обсервация.

Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика.

Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы) Причины их формирования. Профилактика.

Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы. Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса.

Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний:

Физическая культура и ее оздоровительное значение. Закаливание организма. Разработка индивидуальных комплексов оздоровительных физических нагрузок и занятий. Требования по организации и режиму занятий. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Воспитание учащихся по вопросам двигательной активности и закаливания. Особенности организации физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Правильное питание - основа здорового образа жизни. Определение понятия «рациональное питание». Количественный и качественный состав пищи. Основные принципы рационального питания. Безопасность пищевых продуктов. Продукты питания, вредные для здоровья. Профилактика пищевых отравлений.

Вредные привычки – враг здоровью. Табакокурение. Употребление алкоголя. Употребление наркотиков. Профилактика вредных привычек в общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

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

Тема 6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

Нетрадиционные методы оздоровления: фито-, арома-, сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, иппотерапия, оздоровление водой, минералами

Подвижные игры. Классификация и показания к использованию подвижных игр для оздоровления детей. Общие методические указания к проведению подвижных игр. Частные методические указания к использованию подвижных игр при некоторых заболеваниях и состояниях детей. Болезни носа и горла. Бронхолегочные заболевания. Некоторые ревматические заболевания. Вегетососудистая дистония гипертонического типа. Некоторые нарушения обмена веществ. Отставание в психомоторном развитии при гипотрофии, рахите, некоторых хронических соматических заболеваниях и у детей, часто болеющих острыми респираторными вирусными инфекциями. Детский церебральный паралич. Прогрессирующие заболевания нервно-мышечного аппарата. Нарушение качества движений при хронизации некоторых сердечно-сосудистых, бронхолегочных, нервных и эндокринных болезней. Нарушения осанки. Зубочелюстные аномалии. Плоскостопие. Период реконвалесценции после перенесенных инфекционных заболеваний. Последствия гипокинезии – снижение функциональных возможностей организма. Методические ошибки, наиболее часто встречающиеся при проведении подвижных игр. Учет признаков утомления детей при проведении подвижных игр и

методические приемы, позволяющие изменять величину нагрузки в них.

Тема 7. Формирование здоровья ребенка в семье

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

Тема 8. Психосоматические заболевания у детей

Психосоматические взаимоотношения. Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности. Механизм действия эмоционального стресса и факторы, способствующие возникновению психосоматических расстройств. Психосоматические симптомы и синдромы у детей. Психосоматические болезни у детей (ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, аллергия). Профилактика и лечение психосоматических расстройств у детей и подростков.

Тема 9. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся

Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе. Трудности в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения. Основные составляющие в формирование здорового образа жизни обучающихся: 1) создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; 2) «обучение здоровью» - комплексная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков *укрепления здоровья*, создание мотивации для ведения здорового образа жизни; 3) меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств; 4) побуждение учащихся к физически активному образу жизни. Анализ существующих подходов к формированию здорового образа жизни у детей и подростков.

Инновационные технологии в формировании здорового образа жизни у обучающихся.

Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у младших школьников. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у подростков.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология контекстного обучения (обучение в контексте профессии) реализуется формате практической подготовки – в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки.
 - Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
 - Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
 - Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов и написание письменных работ с использованием первоисточников, учебников и другой рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде вопросов и заданий к практическим занятиям, примерными темами рефератов, тестовыми заданиями.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а так же на формирование умений и навыков рационального умственного труда. Выполнение задания в зависимости от сложности оценивается в конечном итоге от 0 до 28-ти баллов. Самостоятельная работа выполняется студентом в течение изучения соответствующей темы и сдается на проверку не позднее 3 дней после последнего занятия по данной теме.

Преподаватель на практическом занятии задает текст для прочтения, анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят остро социальный характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе *устного опроса* или в форме *письменной работы (реферата)*.

Устный опрос

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану семинарских занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 15 минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

Критерии оценивания устного опроса:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «**отлично**» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «**хорошо**» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же

исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Самостоятельная работа включает подготовку рефератов и мультимедийных презентаций по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения в теоретической части практических занятий. Подготовка ведется к каждому практическому занятию.

Методические рекомендации: подготовка ведется с использованием текста лекции по соответствующей теме, с использованием учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы.

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Критерии оценивания практического занятия

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, может ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, умение обозначить проблемные вопросы в соответствующей области дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», проанализировать их и предложить варианты решений, дать исчерпывающие ответы на уточняющие и дополнительные вопросы, определяет междисциплинарные связи по условию решения предложенного задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, допуская незначительные неточности при выполнении предложенных заданий, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма предложенного решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенного задания, для правильного выполнения которого, студенту требуются наводящие вопросы преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практического занятия, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием даже с помощью наводящих вопросов преподавателя. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий. Неудовлетворительная оценка выставляется также студенту, отказавшемуся отвечать на вопросы практического занятия.

Примерные темы практических занятий

6 семестр

Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.

Цель – познакомить студентов с основными составляющими здорового образа жизни и показать пути его формирования.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни»
2. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека
3. Определение понятия «здоровый образ жизни».
4. Основные составляющие здорового образа жизни.

Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни.

Цель – дать представление о демографической ситуации в стране, рассмотреть показатели индивидуального и социального здоровья и показать влияние взаимоотношений в семье на здоровье ребенка.

Вопросы для обсуждения:

1. Индивидуальное и социальное здоровье.
2. Демографические характеристики современного общества.
3. Этапы формирования здоровья ребенка в семье.
4. Социальная ответственность родителей за воспитание детей и за их здоровье.
5. Особенности взаимоотношения членов семьи, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья.
6. Особенности воспитания ребенка родителями с ограниченными возможностями здоровья.
7. Охрана здоровья ребенка.

Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Цель – дать представление о психологических аспектах здорового образа жизни, о влиянии стресса на здоровье, показать роль школы в формировании мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся, а также познакомить со здоровьесберегающей организацией учебно-воспитательного процесса.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические аспекты здорового образа жизни.
2. Учение Г. Селье о стрессе. Стадии и классификация стресса. Его профилактика и коррекция.
3. Посттравматические расстройства и их коррекция.
4. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
5. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.
6. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время.
7. Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся. Дидактогении и неврозы.
8. Роль учителя «Основ безопасности жизнедеятельности» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

7 семестр

Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.

Цель – познакомить с характеристикой соматических и инфекционных заболеваний, школьными формами патологии, санитарно-гигиеническими требованиями к организации учебно-воспитательного процесса.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска.
2. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика.
3. Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, невроты) Причины их формирования. Профилактика. Особенности школьных форм патологии в специализированных (коррекционных) образовательных учреждениях.
4. Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса.
5. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний.
6. Физическая культура и ее оздоровительное значение. Закаливание организма.
7. Рациональное питание - основа здорового образа жизни.
8. Вредные привычки – враг здоровью. Табакокурение. Употребление алкоголя, наркотиков.
9. Профилактика вредных привычек в общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
10. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у обучающихся.

Тема 6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

Цель – познакомить с традиционными и нетрадиционными методами оздоровления и отработать навыки приготовления галеновых препаратов и использования эфирных масел в домашних условиях; освоить тактику обучения оздоровительным методам обучающихся.

Вопросы для обсуждения:

1. Традиционные методы оздоровления: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание.
2. Закаливание солнцем, воздухом, водой.
3. Нетрадиционные методы оздоровления: фито-, арома-, сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, иппотерапия, оздоровление водой, минералами.
4. Применение арома- и фитотерпии в домашних условиях.
5. Тактика обучения обучающихся традиционным и нетрадиционным методам оздоровления.

Тема 7. Формирование здоровья ребенка в семье.

Цель – познакомить студентов с медико-психологическим сопровождением молодых родителей и этапами формирования здоровья ребенка в семье.

Вопросы для обсуждения:

1. Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка.
2. Уход за новорожденным ребенком (кормление, пеленание, купание, выполнение гигиенических процедур).
3. Психофизическое развитие ребенка на первом году жизни. Сохранение и укрепление его здоровья.
4. Психофизическое развитие ребенка на втором году жизни. Формирование у него гигиенических знаний, умений и навыков.
6. Психофизическое развитие ребенка на третьем году жизни Формирование у него гигиенических знаний, умений и навыков.

7. Психофизическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 7 лет. Роль родителей в формировании здорового образа жизни ребенка.

8. Стили воспитания ребенка в семье. Влияние дисгармоничных стилей воспитания на здоровье ребенка.

9. Профилактика жестокого обращения с детьми в семье.

Практическая подготовка:

1. Разработайте занятие по теме «Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка».

2. Разработать памятку для родителей по психофизическому развитию ребенка в различные периоды жизни.

8 семестр

Тема 8. Психосоматические заболевания у детей

Цель – познакомить студентов с этиологией, патогенезом, клинической картиной психосоматических заболеваний у детей и мера их профилактики.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о психосоматических расстройствах. Их распространенность.
2. Эпидемиология отдельных форм психосоматических расстройств.
3. Особенности диагностики психосоматических расстройств у детей.
4. Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности.

5. Систематика неблагоприятных психосоциальных факторов.

6. Механизм действия эмоционального стресса и факторы, способствующие возникновению психосоматических расстройств.

7. Психосоматические симптомы и синдромы у детей раннего возраста

8. Психосоматические болезни у детей (ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, аллергия).

9. Профилактика и лечение психосоматических расстройств у детей и подростков.

Практическая подготовка:

Профилактика близорукости. Выполните следующие задания:

а) Посмотрите одним глазом на карандаш, расположенный на расстоянии 20-30 см от глаза на фоне удаленного предмета. Четко ли виден карандаш при рассматривании удаленного предмета?

б) Переведите взгляд на удаленный предмет. Четко ли виден карандаш при рассматривании удаленного предмета? Попробуйте сформулировать свойство глаза, называемое аккомодацией. Как вы думаете, с какой частью глаза связано это свойство?

в) Приближайте медленно к глазу таблицу с текстом до тех пор, пока буквы перестанут быть ясно видимы. Измерьте расстояние от глаза до таблицы (измерение выполняет другой студент). Чему равно расстояние наилучшего зрения для вашего глаза?

г) Быстро поморгайте, закройте глаза и посидите спокойно, медленно считая до. Повторите 4-5 раз. Объясните, что происходит с глазами при выполнении данного упражнения.

д) Крепко зажмурьте глаза (посчитайте до 3), откройте их и посмотрите вдаль (считая до 5). Что изменилось?

е) Вытяните правую руку вперед. Не поворачивая головы, следите глазами за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторите 4-5 раз. На что направлено данное упражнение?

ё) Посмотри на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенесите взор вдаль на счет 1-6. Повторите 4-5 раз.

ж) В среднем темпе сделайте 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабьте глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1-6.

Повторите 2-3 раза.

з) Разотрите ладони, наложите одну ладонь на другую и прикройте ими глаза. Закройте глаза, почувствуйте тепло. Посидите так 2-3 минуты, затем резко выдохните и откройте глаза. Что изменилось?

На презентацию выносятся: проделав предложенные упражнения, необходимо ответить на вопросы:

1. Какие упражнения снимают напряжение функций глаза?
2. Какие упражнения укрепляют мышцы глаза?
3. Какие упражнения улучшают кровоснабжение глазного дна?
4. Какие упражнения следует включать при проведении на уроках комплекса упражнений?

2. Составьте свой комплекс упражнений для глаз.

Тема 9. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся.

Цель – вооружение студентов знаниями о формировании здорового образа жизни у обучающихся.

Вопросы для обсуждения:

1. Анализ существующих подходов к формированию здорового образа жизни у детей и подростков.
2. Инновационные технологии в формировании здорового образа жизни у обучающихся.
3. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у младших школьников.
4. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у подростков.

6.1.2. Реферат

Тематика рефератов

1. Здоровье современного человека как ценность
2. Личность безопасного типа
3. Профилактика и коррекция близорукости у школьников
4. Профилактика и коррекция неврозов
5. Характеристика внешних причин возникновения болезней: физических, химических, биологических и др. Соотношение внутренних и внешних факторов развития патологического процесса.
6. Алкоголь, курение, анаболики и другие факторы, негативно влияющие на здоровье.
7. Общая характеристика спортивного травматизма. Анализ причин и механизмов спортивных травм в различных видах спорта.
8. Заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.
9. Реабилитация после заболеваний и травм. Возможности и сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.
10. Факторы риска развития наиболее опасных заболеваний.
11. Профилактика заболеваний сердца
12. Профилактика онкологических заболеваний
13. Посттравматические стрессовые расстройства
14. Понятие "здоровье", его содержание и критерии
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности
16. Влияние образа жизни на здоровье

17. Влияние условий окружающей среды на здоровье
18. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье
19. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека
20. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе
21. Система знаний о здоровье
22. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
23. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности
24. Способы регуляции образа жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Методические рекомендации

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, – это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Критерии оценивания

8-10 баллов – выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

4-7 баллов – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

3-6 баллов – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

0-2 балла – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

6.1.3. Решение проблемных задач

Методические рекомендации.

Проблемная задача – это задание, которое ориентирует учащихся на решение какой-либо проблемы, связанной с содержанием учебного предмета, которое необходимо выполнить или на которое необходимо отреагировать.

Решение проблемных задач показывает степень формирования у студентов практических навыков. В зависимости от изучаемой темы преподаватель предлагает студентам для решения задачи.

Задачи – это препарированные в учебных целях различные, жизненные ситуации, требующие конкретного решения на определенной научно-практической основе.

В процессе решения задач осваиваются алгоритмы творческого мышления, без овладения которыми невозможно успешное решение практических проблем. Эти алгоритмы включают в себя:

- изучение конкретной ситуации (отношения), требующей решения;
- оценка или квалификация этой ситуации (отношения);

- принятие решения, разрешающего конкретную заданную ситуацию;
- обоснование принятого решения, его формулирование в письменном виде;
- проецирование решения на реальную действительность, прогнозирование процесса его исполнения, достижения тех целей, ради которых оно принималось.

Условия задач включают все фактические обстоятельства, необходимые для вынесения определенного решения по спорному вопросу, сформулированному в тексте задачи.

В ответе на поставленный в задаче вопрос (вопросы) необходимо дать обоснованную оценку предложенной ситуации. При решении задач недопустимо ограничиваться однозначным ответом «да» или «нет».

6.1.4. Тест по материалу дисциплины

Демонстрационный вариант теста

На каждый вопрос найдите правильный ответ и выпишите его.

1. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как:

а) способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;

б) сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;

в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. В понятии «здоровье» выделяют следующие компоненты:

а) соматическое здоровье;

б) психическое здоровье;

в) индивидуальное здоровье.

3. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

а) закаливание организма;

б) участие в соревнованиях;

в) ежедневная утренняя гимнастика;

г) выполнение физических упражнений.

4. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:

а) на развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

6. Для организации и ведения здорового образа жизни рекомендуется учитывать:

а) экологические условия жизни;

б) социальный статус;

в) жилищные условия;

г) индивидуальный конституционный тип

7. Ведение здорового образа жизни начинается с...

а) создания благоприятных экологических условий;

б) самоанализа и самоконтроля;

- в) организации досуга;
- г) обеспечения материального благополучия

Методические рекомендации по подготовке

Тест состоит из 25 вопросов с 3 вариантами ответов.

Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах, которые затем переводятся в оценку. Баллы выставляются следующим образом:

- правильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – 0,4 балла;
- неправильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – 0 баллов;

Оценка соответствует следующей шкале:

<i>Отметка</i>	<i>Кол-во баллов</i>	<i>Процент верных ответов</i>
Отлично	9-10	Свыше 90 %
Хорошо	7-8	71 – 90 %
Удовлетворительно	5-6	51 – 70 %
Неудовлетворительно	0-4	менее 50 %

6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по четырем группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

6 семестр

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 6 баллов (по 2 балла за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 6 баллов (по 2 балла за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

- подготовка и защита реферата – до 12 баллов;
- подготовка ситуационных задач – до 12 баллов.

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности: участие в семинаре-конференции - от 0 до 4 баллов.

7 семестр

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 4 баллов (по 2 балла за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 6 баллов (по 2 балла за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

- подготовка и защита реферата – до 10 баллов;
- подготовка ситуационных задач – до 10 баллов.

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности: участие в семинаре-конференции – от 0 до 5 баллов.

8 семестр

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 10 баллов (по 2 балла за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 10 баллов (по 1 баллу за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

– подготовка и защита реферата – до 15 баллов (тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);

– подготовка ситуационных задач – до 15 баллов (примерные варианты проблемных задач см. в разделе 6.1.3).

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности: участие в семинаре-конференции – от 0 до 15 баллов.

6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

7 семестр

В 7 семестре проводится промежуточная аттестация в форме зачета. Зачет проводится в форме круглого стола на тему «Современные проблемы формирования здорового образа жизни у обучающихся и пути их решения». Каждый студент готовит к заседанию круглого стола небольшое выступление (5–7 минут) по одному из тематических направлений:

1) Современные проблемы формирования здорового образа жизни у обучающихся.

2) Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.

3) Педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья студентов.

4) Фитнес-технологии как способ популяризации здорового образа жизни среди студентов.

5) Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.

6) Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся.

7) Формирование знаний о здоровье человека у младших школьников.

8) Санитарно-эпидемическое просвещение в образовательной организации.

9) Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах.

10) Роль физкультминуток в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

11) Организация здорового рационального питания обучающихся.

12) Роль учителя в профилактике школьных неврозов.

13) Психологические аспекты сохранения и укрепления здоровья в подростковом возрасте.

14) Установки старшеклассников в контексте сохранения репродуктивного здоровья.

15) Современная школа как пространство заботы о жизни и здоровье обучающихся и т.п.

Задачи студента:

– охарактеризовать выбранный объект, дать слушателям представление о нем;

– соотнести проблематику дисциплины с актуальными вопросами современной жизни, проблемами воспитания, образования, с проблемами физической культуры и спорта;

– сформулировать собственную оценку анализируемого произведения, предложить пути использования данного материала в практической деятельности педагога;

– продемонстрировать умение участвовать в дискуссии, аргументированно излагать свое мнение, задавать вопросы и отвечать на них, пользоваться средствами наглядности при выступлении. Студент может получить максимально 30 баллов.

8 семестр

В 8 семестре проводится промежуточная аттестация в форме экзамена (по билетам) и защиты контрольных работ. В каждом билете содержатся теоретический вопрос и практико-ориентированное задание. Студент должен продемонстрировать:

- теоретические знания по дисциплине;
- умение соотносить материал школьной программы и учебников по основам безопасности жизнедеятельности с требованиями образовательных стандартов общего образования и Примерной основной образовательной программы общего образования;
- владение приемами и алгоритмами анализа текстов, способность решать учебные задачи образовательной области «Безопасность жизнедеятельности».

Студент может получить максимально 35 баллов.

Вопросы к экзамену:

1. Понятие «Здоровье» и его компоненты
2. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье
3. Критерии здоровья. Отношение человека к здоровью
4. Определение понятия «Здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни (рациональное питание, двигательная активность, психогигиена и т.д.).
5. Формирование мотивации здорового образа жизни
6. Влияние двигательной активности на здоровье. Гиподинамия
7. Физическая культура для лиц с нарушением зрения
8. Социальное здоровье. Социализация ребенка.
9. Психическое здоровье и факторы его определяющие
10. Формирование психического здоровья у детей
11. Нарушения психического здоровья у детей (неврозы). Их происхождение и профилактика
12. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья
13. Нарушения осанки у детей. Причины. Профилактика
14. Подвижные игры в профилактике простудных заболеваний у учащихся
15. Профилактика и коррекция близорукости у школьников
16. Профилактика и коррекция неврозов у школьников
17. Профилактика утомления у школьников в процессе учебной деятельности
18. Проблемы мониторинга здоровья. Общие принципы проведения мониторинга здоровья
19. Основные этапы проведения мониторинга здоровья
20. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время.
21. Определение понятий «Физическое здоровье», «Соматическое здоровье». Факторы, влияющие на уровень физического здоровья человека.
22. Определение понятия «Рациональное питание». Основные принципы рационального питания.
23. Понятие «Репродуктивное здоровье» и факторы его определяющий
24. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у учащихся
25. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у учащихся
26. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи инфекции
27. Понятие об иммунитете. Классификация иммунитета. Повышение иммунитета
28. Роль фито- и сокотерапии в повышении иммунитета учащихся. Правила

приготовления галеновых препаратов в домашних условиях

29. Венерические болезни, их профилактика
30. СПИД: эпидемиология, клинические проявления, профилактика
31. Действие алкоголя на организм человека.
32. Профилактика табакокурения у учащихся
33. Режим дня и его значение для укрепления и сохранения здоровья обучающихся
34. Рациональная организация досуга учащихся

Практико-ориентированные задания (демонстрационная версия)

1. Составьте план самоподготовки перед классным часом по теме «Питание и здоровье».
2. Назовите художественные произведения, которые можно использовать в работе по развитию навыков личной гигиены у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Опишите формы внеклассной работы с детьми, страдающими психосоматическими расстройствами.
4. Назовите ситуации, когда формирование здорового образа жизни будет эффективным.
5. Составьте программу проведения круглого стола по теме здорового образа жизни.
6. Какие методические приемы обеспечат эффективность проведения круглого стола по вопросам формирования здорового образа жизни.
7. Составьте рекомендации для родителей по здоровому питанию ребенка.
8. Определите формы оздоровительной работы с детьми, страдающими нарушением зрения.
9. Определите формы оздоровительной работы с детьми, страдающими детскими церебральными параличами.
10. Составьте примерный план беседы с подростками по профилактике вредных привычек. Укажите, на материале каких художественных произведений ее можно провести.
11. Определите, какие формы работы будут использоваться с обучающимися, не желающими посещать уроки физической культуры.
12. Составьте методические рекомендации по проведению педагогического совета по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Тематика контрольных работ

1. Хронические неинфекционные заболевания как главная причина ранней инвалидности и смертности. Основные факторы долголетия.
2. Инфекционные болезни в современном обществе.
3. Эпидемии. Основные принципы профилактики.
4. СПИД и его профилактика.
5. Образ жизни и основные факторы риска.
6. Диетология - наука о питании больных.
7. Вопросы профилактики алиментарных заболеваний. Здоровье в ряду потребностей человека.
8. Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина. Современное содержание и задачи.
9. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.
10. Основные составляющие здорового образа жизни (сознание, движение, труд, питание, информация, экология, культура, возраст, здоровье).
10. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.
11. Болезни цивилизации. Сердечнососудистые заболевания.

12. Болезни желез внутренней секреции и обмена веществ (тиреотоксикоз, эндемический зоб, бронзовая болезнь).
13. Влияние стресса на здоровье человека.
14. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
15. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.

Методические рекомендации по выполнению

Контрольная работа выполняется и представляется на кафедру в установленные деканатом сроки. Цель контрольной работы - сформировать умение пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно анализировать ее, излагать изученный материал в письменном виде. Выполнение контрольной работы способствует углублению, закреплению и проверке знаний по курсу «Опасные ситуации техногенного характера и защита от них».

1. Контрольная работа представляет собой анализ 4-6 источников современной литературы (статей, научных и методических пособий, монографий и пр.) по проблемам социологии безопасности в объеме не менее 10-12 страниц. Положительно оценивается иллюстрирование теоретических положений примерами из практики. Содержание контрольной работы необходимо раскрыть в собственном изложении, оно должно быть логичным, обоснованным и убедительным.

2. Тема контрольной работы выбирается из списка контрольных работ, либо самостоятельно с учетом интересов и возможностей студента

3. После выбора темы надо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы используются систематические каталоги библиотеки, читального зала, методического кабинета, информация Интернета, консультации преподавателей. Внесение краткого содержания источников на отдельные карточки или память компьютера ускорит в дальнейшем составление списка литературы для курсовой работы. Существует несколько способов записи: краткое изложение мысли автора, выборочное цитирование и совмещение обоих способов.

4. После ознакомления с литературой составляется план контрольной работы, включающий четыре основных раздела:

– введение с обоснованием актуальности выбранной темы и задачи теоретического исследования (1-2 с);

– основная часть содержит несколько параграфов, раскрывающих содержание контрольной работы, в соответствии с задачами (6-8 с);

– в заключении содержатся выводы, кратко обобщающие ответы на задачи (1-2 с);

– список использованных источников.

5. Весь материал по теме излагается в соответствии с планом, составленным студентом. Каждый ответ на вопрос плана должен быть отражен в виде заголовка в тексте работы.

6. В тексте обязательны ссылки на авторов изученных работ. Каждой ссылке в тексте должен соответствовать источник в списке литературы. Переложение мысли автора сопровождается указанием фамилии автора, инициалов, года издания источника.

6. При использовании в тексте контрольной работы рисунков, графиков, таблиц, заимствованных из источников литературы, в подписях к ним даются ссылки на авторов.

7. Оформление титульного листа контрольной работы

8. В конце контрольной работы помещается список литературы с нумерацией источников по фамилии автора в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора, его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с указанием автора, полного названия статьи, названия журнала, года издания, номера и страниц.

Требования к оформлению работы

Поля – верхнее 20 мм, нижнее 20 мм, правое 30 мм, левое 15 мм.

Шрифт – Times New Roman, размер 14 пт.

Межстрочный интервал – полуторный.

Абзацный отступ – 1,25 мм.

Выравнивание текста – по ширине.

При проверке контрольной работы оценивается то, как студент понимает содержание изучаемой дисциплины, а также его способность применять теорию и концепции дисциплины, умение систематизировать и ясно излагать свои мысли. При проверке контрольной работы особое внимание будет обращено на следующее:

- полноту ответа на поставленные вопросы, показывающую степень усвоения теории по дисциплине;
- понимание материалов дисциплины, выраженное в собственном, желательно формализованном изложении;
- умение применять теоретические основы дисциплины в практических ситуациях;
- стиль оформления и изложения работы (структура, заголовки, подзаголовки, общий вид).

Контрольная работа должна быть выполнена и представлена до начала экзаменационной сессии. Зачтенная контрольная работа является допуском студента к экзамену.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает зачет (оценка не дифференцирована). При отрицательной оценке работа возвращается для устранения недостатков.

Оформление титульного листа

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Факультет _____

Кафедра _____

Контрольная работа по дисциплине

«Методика обучения безопасности жизнедеятельности»

на тему: _____

Выполнил (а): Ф.И.О. студента (ки),
номер группы,

Проверил:
должность, звание, Ф.И.О.

Балашов 20 ____ год

Если работа выполнена на оценку «не зачтено», контрольная работа возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки. Если контрольная работа выполнена не самостоятельно, студенту выдается новый вариант контрольной работы, отличный от

первоначального. Студент допускается к сдаче экзамена при положительной оценке контрольной работы.

Критерии оценивания

Оцениваемые умения	Методы оценки	Критерии оценки	
		«Зачтено»	«Не зачтено»
Отношения к работе	Наблюдения руководителя, просмотр материалов	Работа выполнена в срок (в соответствии с графиком), не требует дополнительного времени на завершение	В отведенное время работа не выполнена, демонстрируется полное безразличие к работе, требуется постоянная консультация для выполнения заданий
Использование полученных ранее знаний и умений	Наблюдения руководителя, просмотр материалов	Без дополнительных пояснений используются знания, полученные при изучении дисциплин	Не используются знания из смежных дисциплин
Оформление работы	Проверка работы	Материалы оформлены аккуратно, в полном объеме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте работы.	Работа оформлена небрежно, есть погрешности в техническом оформлении. В тексте нет ссылок на использованную литературу.
Изложение материала работы	Проверка работы	Работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала. Материал по теме контрольной работы излагается в соответствии с планом, составленным студентом. Каждый ответ на вопрос плана должен отражен в виде заголовка в тексте работы. В освещении работы не содержится грубых ошибок. Студентом сделаны аргументированные выводы. Отсутствуют факты плагиата. Оригинальность работы составляет не менее 50%.	Материал, представленной контрольной работы изложен не систематически, без учета плана работы. Содержание работы не соответствует заголовкам плана. В освещении работы имеются грубые ошибки. В работе наблюдаются частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте. Студент не умеет делать аргументированные выводы. Присутствуют факты плагиата. Оригинальность работы составляет не менее 50%.
Уровень усвоения материала	Собеседование	Грамотно формулируются ответы на вопросы, используется профессиональная терминология	Демонстрируется не знание материала, допущено много ошибок, не использована профессиональная терминология, отсутствуют ссылки на источники информации
	Оценка работы	Выполнено не менее 60% предложенного задания	Содержание и оформление работы на 50% не соответствует требованиям

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
6	6	0	6	24	0	4	0	40
7	4	0	6	20	0	5	25	60
Итого	10	0	12	44	0	9	25	100
8	10	0	10	30	0	15	35	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 6 семестр

Лекции

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 6 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д. От 0 до 6 балла за семестр.

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 24 баллов.

1. Подготовка и защита реферата – от 0 до 12 баллов.
2. Подготовка и решение ситуационных задач – от 0 до 12 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Участие в семинаре-конференции - от 0 до 4 баллов.

Промежуточная аттестация.

Не предусмотрена.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие» составляет 40 баллов.

7 семестр

Лекции

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 4 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д. От 0 до 6 баллов за семестр.

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 20 баллов.

1. Подготовка и защита реферата – от 0 до 10 баллов.
2. Подготовка ситуационных задач – от 0 до 10 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Участие в семинаре-конференции – от 0 до 5 баллов.

Промежуточная аттестация. Зачет.

20–25 баллов – ответ на «отлично»

14–19 баллов – ответ на «хорошо»

7–13 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0–6 баллов – неудовлетворительный ответ.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие» составляет 60 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за два семестра по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие» в зачет:

61–100 баллов	«зачтено»
60 баллов и меньше	«не зачтено»

8 семестр

Лекции

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 10 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д. От 0 до 10 баллов за семестр.

Самостоятельная работа.

1. Подготовка и защита реферата – от 0 до 15 баллов.

2. Подготовка и решение ситуационных задач – от 0 до 15 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Участие в семинаре-конференции - от 0 до 15 баллов.

Промежуточная аттестация. Экзамен.

28–35 баллов – ответ на «отлично».

19–27 баллов – ответ на «хорошо».

9–18 баллов – ответ на «удовлетворительно».

0–8 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

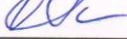
Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие» в оценку:

86–100 баллов	«отлично»
71–85 баллов	«хорошо»
51–70 баллов	«удовлетворительно»
50 баллов и меньше	«неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) литература

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. – Москва : Академический Проект, 2004. – 560 с.
2. Здоровый образ жизни : учебное пособие для студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. В 2 частях. Часть 1 / авторы-составители Н. В. Тимушкина, Ю. А. Талагаева. – Саратов : Саратовский источник, 2015. – 104 с. – URL: http://www.bfsgu.ru/elbibl/direction/posobia/p61/Zdorovyuy_obraz_z_hizni_Chast_1_Timushkina_N.V. Talagaeva_Yu.A. 2015.pdf (дата обращения: 25.04.2021).
3. Основы медицинских знаний : учебное пособие для студентов / автор-составитель Е. А. Цыглакова. – Балашов : Николаев, 2009. – 68 с. – URL: <http://www.bfsgu.ru/elbibl/direction/posobia/p4/tsyglakova-e-a-osnovy-meditsinskih-znaniy.doc> (дата обращения: 25.04.2021).

Зав. библиотекой  (Гаманенко О. П.)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

Интернет-ресурсы

Руконт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – доцент Медведева Н.А.

Программа одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности.
Протокол № 10 от «30» апреля 2021 года.