

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

Здоровый образ жизни и его составляющие

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Балашов
2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	4
4.1. Объем дисциплины.....	4
4.2. Содержание дисциплины	4
4.3. Структура дисциплины	4
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	8
5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины.....	8
5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины	9
5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины	9
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине	9
6.1.1. Подготовка к практическим занятиям	9
6.1.2. Подготовка реферата	12
6.1.3. Подготовка доклада	13
6.1.4. Подготовка к тестированию.....	15
6.1.5. Подготовка к решению ситуационных задач.....	17
6.1.6. Подготовка презентации	20
6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине.....	21
6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации	21
Объекты оценивания, критерии, шкалы	21
Оценочные средства (задания для студентов)	21
Методические материалы для оценивания	25
6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля.....	25
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....	26
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
Литература по курсу	28
Основная литература	28
Дополнительная литература	28
Интернет-ресурсы	28
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов, будущих педагогов, сознательного отношения к своему здоровью и воспитание ответственности за жизнь и здоровье обучающихся в рамках формирования профессиональной компетенции ПК-1.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части блока Б1 «Дисциплины».

Для освоения дисциплины «Здоровый образ жизни и его составляющие» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Основы медицинских знаний», «Анатомия», «Физиология», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена».

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Психология здоровья», «Здоровьесберегающие образовательные технологии», «Методика организации оздоровительной работы»

3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

- готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1).

Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

В категории «ЗНАТЬ»:

(ПК-1) – I – З 2 – Студент знает термины и понятия дисциплин предметной подготовки, ориентируется в персоналиях, фактах, хронологиях, концепциях, категориях, законах, закономерностях, дискуссионных вопросах, актуальных проблемах соответствующих наук в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины; владеет фактической базой школьного образования в предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности».

(ПК-1) – I – З 4 – Студент знаком с наиболее авторитетными источниками научной информации по дисциплинам предметной подготовки, по дидактике и частным методикам (законодательные акты, научные издания, электронные ресурсы, учебная литература, научно-популярная литература, справочные издания).

(ПК-1) – II – З 1 – Студент знает научные основы содержания школьного образования в области безопасности жизнедеятельности, ориентируется в проблематике и достижениях современной науки.

В категории «УМЕТЬ»:

(ПК-1) – II – У 1 – Студент способен соотнести содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного образования.

В категории «ВЛАДЕТЬ»:

(ПК-1) – I – В 1 – Студент владеет приемами и алгоритмами анализа текстов, языковых единиц и конструкций, способен решать учебные задачи образовательной области «Безопасность жизнедеятельности».

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 зачетных единиц, 360 часов, из них:

- 54 часа аудиторной работы (22 часа лекций и 32 часа практических занятий),
- 293 часа самостоятельной работы.

Дисциплина изучается в 3 - 5 семестрах, ее освоение заканчивается в 4 семестре зачетом (4 часа), в 5 семестре экзаменом (9 часов).

4.2. 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 гипоксии – 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 изменить 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 дошкольного возраста. 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 формировании 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

4.3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие	3		24	2	2	20	Опрос
2.	Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	3		39	4	4	31	Тест. Опрос. Реферат. Ситуационные задачи. Конкурс «Реклама здорового образа жизни»
3.	Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	3		39	2	6	31	Опрос. Тест
4.	Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	3		41	4	6	31	Реферат. Опрос. Практические контрольные задания
5.	Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	3		37	2	4	31	Тест. Опрос. Ситуационные задачи
	Итого за 3 семестр			180	14	22	144	
6.	Тема 6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Тактика обучения учащихся традиционным и нетрадиционным методам оздоровления	4			2	2	41	Тест. Опрос. Практические контрольные задания аналитического типа. Буклет
7.	Тема 7. Формирование здоровья ребенка в семье	4			2	2	41	Тест. Опрос.
8	Тема 8. Психосоматические заболевания у детей	4			4	4	42	Тест. Опрос. Ситуационные задачи
	Итого за 4 семестр	144		140	8	8	124	4
	Промежуточная атте-							Зачет в 4 семестре

	стация								
9.	Тема 9. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся	5		27	0	2	25	Семинар-конференция «Инновационные технологии в формировании здорового образа жизни у подростков» Буклет	
	Итого за 5 семестр			27	0	2	25		
	Промежуточная аттестация							Экзамен в 5 семестре (27 часов)	
	Всего за 3 семестра			360	22	32	293	9	
	Общая трудоемкость дисциплины	10 з.е., 360 часов							

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- 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).

5.2. 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 организа-

ции образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 9 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.

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

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Тема 1. Здоровье и факторы его определяющие (2 часа)

Цель – познакомить студентов с определениями «здоровья», «болезнь», «переходное состояние», научить оценивать уровень здоровья, выявлять факторы укрепляющие и разрушающие здоровье.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие здоровья, различные его определения.
2. Отношение человека к собственному здоровью.
3. Понятие «ценность», сущность «ценностного отношения»
4. Образ жизни – главный фактор здоровья
5. Экологические условия
6. Наследственная предрасположенность
7. Уровень развития здравоохранения

Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема (4 часа)

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 (4 часа)

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 (6 часа)

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.

Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни (4 часа)

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 Профилактика вредных привычек в общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
9. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у обучающихся

Тема 6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления (12 часа)

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 (14 часа)

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

Тема 8. Психосоматические заболевания у детей (12 часов)

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.

Тема 9. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся (4 часа)

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. Подготовка реферата

Примерная 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 по выполнению реферата

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.

Критерия оценивания

Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если 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.

Оценка «хорошо» (5 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.

Оценка «удовлетворительно»(3–4 балла)– 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.

Оценка «неудовлетворительно» (1–2 балла) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

6.1.3. Подготовка доклада

Примерная тематика докладов.

1. Здоровье и факторы, его определяющие
2. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.
3. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема
4. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека.
5. Основные аспекты здорового образа жизни.
6. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни
7. Семья и здоровье человека.

8. Социальная ответственность родителей за воспитание детей и за их здоровье.
9. Защита детей от жестокого обращения в семье и школе.
10. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни
11. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.
12. Роль учителя «Основ безопасности жизнедеятельности» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.
13. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни
14. Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика.
15. Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса.
16. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах.
17. Физическая культура и ее оздоровительное значение.
18. Правильное питание - основа здорового образа жизни.
19. Профилактика вредных привычек в общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
20. Проблемы репродуктивного здоровья.
21. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.
22. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья
23. Формирование здоровья ребенка в семье
24. Психосоматические заболевания у детей
25. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся
26. Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе.
27. Инновационные технологии в формировании здорового образа жизни у обучающихся

Методические рекомендации по выполнению.

Доклад – один из видов монологической речи, публичное, развёрнутое, официальное сообщение по определённому вопросу, основанное на привлечении документальных данных.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.

Примерная структура доклада:

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

Требования к оформлению.

Объем текста – не менее 3 страниц. Обязательное использование 3 источников, опубликованных в последние 5 лет.

Научный доклад для практического занятия выполняется в письменном виде. Доклад должен содержать обзор и краткий анализ изученных точек зрения, изложенных в литературе, собственный взгляд студента на исследованные проблемы, ссылки на цитируемые источники. Доклад зачитывается устно, примерное время выступления около 3–7 минут. После заслушивания докладчику преподавателем и студентами могут быть заданы вопросы по теме сообщения. Темы для докладов студенты выбирают самостоятельно исходя из перечня вопросов, подлежащих обсуждению на практическом занятии. Тема до-

клада согласуется с преподавателем заранее.

Критерии оценивания.

5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

4 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

2 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст доклада представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании доклада 2 баллами он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приёма докладов.

Не получив максимальный балл, студент имеет право с разрешения преподавателя доработать доклад, исправить замечания и вновь сдать доклад на проверку.

6.1.4. Подготовка к тестированию

Демонстрационная версия 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 – удобная форма проверки знаний студентов по отдельной теме, разделу дисциплины или по всему курсу (если тест итоговый). Подготовка к тесту подразумевает повторение материала лекций. Особый упор стоит сделать на определения, классификации, фактические данные.

При подготовке к тестированию необходимо внимательно прочитать составленные ранее конспекты лекций, просмотреть порядок выполнения практических работ и ос-

новые полученные в ходе практических занятий выводы. Ответить на контрольные вопросы. Сверить список вопросов с имеющейся информацией.

Недостающую информацию необходимо найти в учебниках (учебных пособиях) или в других источниках информации.

Основные этапы подготовки:

- составление краткого плана подготовки;
- выделение основных положений, которые необходимо запомнить, повторить, выучить;
- выборочная проверка своих знаний по каждой теме (разделу);
- определение наиболее уязвимых мест в подготовке;
- проработка конспектов по ним;
- повторная выборочная проверка.

6.1.5. Подготовка к решению и составлению ситуационных 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".

Задача № 1

В результате распада диоксида азота выделяется кислород и озон. Избыток озона может привести к образованию смога. Нитраты и нитриты, содержащиеся в выхлопных газах двигателей внутреннего сгорания, в отходах промышленных объектов и вносимых в почву минеральных удобрениях, очень опасны для человека. Какие симптомы выявляются при отравлении данными веществами?

Ответ: Озон — газ, токсичный при вдыхании. Он раздражает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей, повреждает сурфактант легких. Сначала наступает сонливость, затем изменяется дыхание: оно становится глубоким, неритмичным. В конце появляются перерывы в дыхании. Смерть наступает, видимо, в результате паралича дыхания. Патологоанатомические исследования показали характерную картину отравления озоном: кровь не свертывается, легкие пронизаны множеством сливных кровоизлияний. Нитраты - это соли азотной кислоты, которые накапливаются в продуктах и воде при избыточном со-

держании в почве азотных удобрений. Нитраты и нитриты вызывают у человека метгемоглобинемию, рак желудка, отрицательно влияют на нервную и сердечно-сосудистую системы, на развитие эмбрионов. Метгемоглобинемия — это кислородное голодание (гипоксия), вызванное переходом гемоглобина крови в метгемоглобин, не способный переносить кислород. Метгемоглобин образуется при поступлении нитритов в кровь. При содержании метгемоглобина в крови около 15% появляется вялость, сонливость, при содержании более 50% наступает смерть, похожая на смерть от удушья. Заболевание характеризуется одышкой, тахикардией, цианозом в тяжелых случаях — потерей сознания, судорогами, смертью. В присутствии нитритов канцерогенные нитрозамиды и нитрозамины могут синтезироваться практически из любых продуктов, как в желудке, так и в кишечнике. Сейчас большинство исследователей считают главной опасностью приема нитратов и нитритов риск развития рака желудочно-кишечного тракта.

Задача № 2

Какими способами можно улучшить экологическую картину вашего города?

Ответ: Основными загрязнителями атмосферы города являются стационарные и передвижные источники. Предприятия угледобывающей, металлургической отраслей и коксохимического производства, которые относятся к стационарным, дают около 90% выбросов. К передвижным источникам относят транспортные средства. Среди них лидирует автомобильный транспорт, удельный вес которого уже составляет 32% и имеет чёткую динамику к постоянному росту (на 76 % за последние 10 лет). Меры профилактики: 1. На предприятиях устанавливать новые очистные сооружения. 2. Введение метрополитена для уменьшения доли загрязнения автомобильным транспортом. 3. Разгрузка улиц города: строительство новых дорог, дорожных развязок. 4. Улучшение состояния окружающей природной среды и повышение эффективности использования природных ресурсов: зеленые насаждения, уменьшение сбросов сточных вод в водные объекты, сохранение и восстановление природных растительных ресурсов, сокращение образования несанкционированных свалок отходов производства и потребления. 5. Создание современной системы экологического мониторинга.

Задача 3

При первом курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется неприятный вкус. С чем это связано?

Ответ: Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, неслучайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты, пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко. Ты можешь сам выбрать: курить или не курить. Но знай, чем раньше ты начнёшь курить, тем чувствительнее твой организм к табачному дыму, тем больше у тебя шансов заболеть.

Задача 4.

Как вы думаете, ребята, почему некоторых людей называют мудрецами? Мудрым человек становится в раннем возрасте или в более зрелом?

Ответ: Мудрец обладает большим умом, его мудрость основана на больших знаниях и опыте. Мудрым может стать каждый, кто заботится о своём здоровье, потому что только у здорового человека ясный ум, направленный на познание окружающего мира и на познание самого себя.

Задача 5.

Ваш друг Петя, юноша 18лет, учится на первом курсе строительного техникума. Любит заниматься плаванием, дайвингом. Экстримал. Пришел он к Вам за советом, как к студенту, обучающемуся по безопасности жизнедеятельности. Петя ходит с друзьями на дискотеку, где им каждый раз настойчиво предлагают «таблетки счастья - экстази». Кто-то из друзей уже попробовал и после «подсел на иглу», колется героином, а Петя все сомневается. Вот и пришел к Вам за советом.

Задание:

-Составьте план и тезисы индивидуальной беседы с Петей, убедите его, что не только, пробовать, но даже смотреть на наркотики не надо! Будьте убедительны, ведь речь идет о судьбе Вашего друга.

Ответ:

1. Факторы риска у Пети могут появиться желания попробовать «таблетки счастья – экстази.»

План индивидуальной беседы с Петей.

1. Обращение к Пете.

2. Правда, об экстази.

3. Последствия наркомании

4. Сделай вывод Петя сам.

· Петя, знаешь, что наркотик это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику, (внутренние органы – за счет мозгового нарушения)

· Правда, об экстази. О том, как танцы под экстази сменяются похоронной музыкой. Экстази - наркотик вне закона. Американское агентство по борьбе с наркотиками классифицирует экстази, как наркотик из "Списка I» опасных препаратов, которые никоим образом не используются в медицине

· Трагично то, что экстази один из наиболее популярных наркотиков среди сегодняшней молодежи.

· При употреблении вместе с алкоголем экстази является чрезвычайно опасным и может, на самом деле, быть смертельным. Известны случаи, когда молодые люди умирали, приняв экстази всего лишь один раз.

· Вред от экстази, "наркотика для избранных" настолько значителен, что количество поступающих в реанимационные отделения выросло более чем на 1200% с тех пор, как экстази стал "клубным наркотиком", который чаще всего появлялся на рэв-дискотеках и танцплощадках.

· Ты даже не замечаешь, как ты быстро привыкаешь, попробовав одну таблетку. Потом хочется еще больше и больше, утрачиваешь инстинкт самосохранения, способность к жизнедеятельности, ухаживать за собой.

· В итоге перестанешь заниматься или попрощаешься с любимым занятием – плаванием и дайвингом.

· Знаешь, люди, которые употребляют кокаин, живут не больше четырех лет. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого что их носовая перегородка утончается, что наводит к смертельному кровотечению.

· Рано или поздно, но у каждого наркомана только один выход – преждевременная, неминуемая смерть, самоликвидация от передозировки или суицид.

· Инфекционные заболевания у наркоманов встречаются значительно чаще, чем у лиц, не употребляющих наркотические препараты.

· Наркоманы, употребляющие наркотики внутривенно, и их сексуальные партнеры имеют высокий риск ВИЧ - инфицирования.

· Большинство, принимающих наркотики, внутривенно инфицированы вирусом гепатита С.

· Наркоманы имеют высокие шансы заболеть туберкулезом вследствие плохих гигиенических условий жизни и ослабленной иммунной системы.

· Женщины, употребляющие наркотики в течение 3-4 лет обычно утрачивают детородную функцию.

· Для детей наркоманок характерны малая масса тела, замедление роста, иногда наблюдаются уродства.

Вывод.

Сделай вывод, исходя из этого материала сам Петя.

Стоит ли тебе попробовать хоть одну таблетку.

Помни, какой вред приносят человеку наркотики!

Будь внимателен и осторожен!

Критерии оценивания

– оценка **«отлично»**: ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями (в т.ч. из лекционного курса), с правильным и свободным владением терминологией; ответы на дополнительные вопросы верные, четкие;

– оценка **«хорошо»**: ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании (в т.ч. из лекционного материала), ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие.

– оценка **«удовлетворительно»**: ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием (в т.ч. лекционным материалом), ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях.

– оценка **«неудовлетворительно»**: ответ на вопрос задачи дан не правильный. Объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом), с большим количеством ошибок, ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют.

6.1.6. Подготовка презентации

Тематика презентаций

1. Понятие «здоровья», ценностное отношение к здоровью
2. Движение — это жизнь
3. Физическое, психическое и социальное развитие – единое целое в гармонии личности
4. Твоя красота — в твоей тарелке.
5. Не мирись со стрессом!
6. Рациональный досуг — залог здоровья

Методические рекомендации по выполнению

Презентация – удобная и наглядная форма предоставления материала. При составлении презентации необходимо помнить, что на слайды выносятся только основные моменты сообщения. Они могут быть представлены в виде текста, списка, схемы или таблицы. Допускается использование иллюстраций, подкрепляющих точку зрения докладчика. Однако слайды не должны содержать слишком много текста, поскольку большой объем текстовой информации труден для восприятия. Презентация должна иллюстрировать основные моменты доклада, подкреплять и пояснять позицию докладчика, но не заменять собой текст доклада.

Критерии оценивания.

При оценке презентации обращается внимание не только на ее содержание, но и на оформление, структуру и представление материала студентов. Учитываются следующие критерии: содержание презентации, заключение презентации, подача материала (читает ли студент со слайдов или использует презентацию как дополнительный элемент к устному изложению), графическое оформление, наличие импортированных объектов из цифровых и образовательных ресурсов и приложений.

Оценка «отлично» (5 баллов) ставится, если все указанные критерии соблюдены полностью. Студент владеет материалом презентации, способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

Оценка «хорошо» (4 балла) – в презентации имеются небольшие недочеты, не оказывающие существенного влияния на ее представление. Студент плохо владеет материалом презентации, с трудом способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

Оценка «удовлетворительно» (3 балла) – в презентации имеются существенные недочеты, отражающиеся на ее качестве представлении. Студент плохо владеет материалом презентации, не способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

Оценка «неудовлетворительно» (1–2 балла) – Студент плохо владеет материалом презентации, не способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенция ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Уровень освоения компетенции (ПК-1) – I: Владеет системой теоретических и практических знаний, необходимых для реализации образовательных программ по предмету.

Показатели сформированности	Дескрипции				
	1	2	3	4	5
(ПК-1) – I – 3 2 – Студент знает термины и понятия дисциплин предметной подготовки, ориентируется в персоналиях, фактах, хронологиях, концепциях, категориях, законах, закономерностях, дискуссионных вопросах, актуальных проблемах соответствующих наук в объёме, предусмотренном рабочей программой дисциплины; владеет фактической базой школьного образования в предметных	Не способен воспроизвести основное содержание изученных дисциплин.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.

областях «Безопасность жизнедеятельности».					
(ПК-1) – I – 3 4 – Студент знаком с наиболее авторитетными источниками научной информации по дисциплинам предметной подготовки, по дидактике и частным методикам (законодательные акты, научные издания, электронные ресурсы, учебная литература, научно-популярная литература, справочные издания).	Не может воспроизвести названия основных источников информации.	Затрудняется в назывании основных источников информации. При изучении курса пользуется лишь обязательным учебником.	Знаком с необходимым минимумом источников (учебники, справочные издания, нормативно-правовые документы).	Точно воспроизводит названия основных источников информации, может уточнить реквизиты документов, опираясь на доступные источники.	Точно воспроизводит названия основных источников информации, без затруднений уточняет реквизиты документов. Описывает наиболее существенные признаки источников информации.
(ПК-1) – I – В 1 – Студент владеет приемами и алгоритмами анализа текстов (в том числе художественных), языковых единиц и конструкций, способен решать учебные задачи образовательной области «Безопасность жизнедеятельности».	Не способен выполнять действия.	При выполнении действий допускает серьезные ошибки, не может их исправить без посторонней помощи.	Умеет применять стандартные приемы и алгоритмы анализа, способы решения учебных задач. Допуская ошибки, способен исправить их.	Умеет применять стандартные приемы и алгоритмы анализа, способы решения учебных задач. Выполняет задания уверенно, без фактических ошибок. Способен прокомментировать свои действия.	Самостоятельно выбирает необходимые приемы и алгоритмы анализа, способы решения учебных задач (в том числе нестандартные). Выполняет задания уверенно, без фактических ошибок. Способен прокомментировать свои действия.

Уровень освоения компетенции (ПК-1) – II: Способен проектировать учебную деятельность по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Показатели сформированности	Дескрипции				
	1	2	3	4	5
(ПК-1) – II – 3 1 – Студент знает научные основы содержания школьного образования в области безопасности жизнедеятельности, ориентируется в проблематике и достижениях современной науки.	Не способен воспроизвести изученные факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
(ПК-1) – II – У 1 – Студент способен	Не соотносит содержание	С серьезными затруднениями соотносит	Умеет сопоставлять факты филологической науки	Умеет сопоставлять факты филологической науки	Корректно сопоставляет факты науки и содер-

соотнести содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного образования.	школьных предметов с изученной теорией.	содержание школьных предметов с изученной теорией.	и содержание школьных дисциплин, обнаруживает примеры несовпадений и противоречий, испытывает затруднения в комментировании этих фактов.	и содержание школьных дисциплин, обнаруживает примеры несовпадений и противоречий, способен прокомментировать их.	жание школьных дисциплин, поясняет примеры несовпадений и противоречий, способен прокомментировать вариативность подачи материала в различных УМК.
--	---	--	--	---	--

Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

(ПК-1) – П– 3 1

(ПК-1) – П– У 1

(ПК-1) – I– 3 1

(ПК-1) – I– 3 4

(ПК-1) – I– В 1

Зачет проводится в форме круглого стола на тему «Здоровье личности и социума в современном мире».

Каждый студент готовит к заседанию круглого стола небольшое выступление (5–7 минут).

Экзамен проводится в устной форме по билетам. 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 25 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 невротизма 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 определяющие
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, нежелающими посещать уроки физической культуры.

12. Составьте методические рекомендации по проведению педагогического совета по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методические материалы для оценивания

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Промежуточная аттестация».

Таблица оценивания

Объекты оценивания	От 1 до 6 баллов
(ПК-1) – I – 3 2 – Студент знает термины и понятия дисциплин предметной подготовки, ориентируется в персоналиях, фактах, хронологиях, концепциях, категориях, законах, закономерностях, дискуссионных вопросах, актуальных проблемах соответствующих наук в объёме, предусмотренном рабочей программой дисциплины; владеет фактической базой школьного образования в предметных областях «Безопасность жизнедеятельности».	От 1 до 6 баллов
(ПК-1) – I – 3 4 – Студент знаком с наиболее авторитетными источниками научной информации по дисциплинам предметной подготовки, по дидактике и частным методикам (законодательные акты, научные издания, электронные ресурсы, учебная литература, научно-популярная литература, справочные издания).	От 1 до 6 баллов
(ПК-1) – I – В 1 – Студент владеет приемами и алгоритмами анализа текстов (в том числе художественных), языковых единиц и конструкций, способен решать учебные задачи образовательной области «Безопасность жизнедеятельности».	От 1 до 6 баллов
(ПК-1) – II – 3 1 – Студент знает научные основы содержания школьного образования в области безопасности жизнедеятельности, ориентируется в проблематике и достижениях современной науки.	От 1 до 6 баллов
(ПК-1) – II – У 1 – Студент способен соотнести содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного образования	От 1 до 6 баллов
Всего от 0 до 25 баллов	

6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля

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 пяти группам:

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

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 15 баллов (по 1 баллу за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 35 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 10 баллов (тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);
- подготовка ситуационных задач – до 10 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 «Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах» - от 0 до 5 баллов.

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
3-4	14	0	20	30	0	11	25	100
5	13	0	21	30	0	11	25	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

3-4 семестры

Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 14 баллов (по 2 балла за блиц опрос на лекции).

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра - от 0 до 20 баллов (по 2 балла за выполнение программы занятия).

Самостоятельная работа

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

2. Подготовка буклетов для участия в конкурсе «Реклама здорового образа жизни» – от 0 до 10 баллов.

3. Подготовка ситуационных задач – от 0 до 10 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Подготовка мультимедийных презентаций – от 0 до 11 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.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 3-4 семестры по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие» составляет 100 баллов.

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

51–100 баллов	«зачтено»
0–50 баллов	«не зачтено»

5 семестр

Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 13 баллов (по 1 баллу за блиц-опрос на лекции).

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра - от 0 до 21 балла (по 1 баллу за выполнение программы занятия).

Самостоятельная работа

1. Подготовка и защита реферата – от 0 до 10 баллов.
2. Подготовка буклетов теме занятия – от 0 до 10 баллов.
3. Подготовка ситуационных задач – от 0 до 10 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Подготовка мультимедийных презентаций – от 0 до 11 баллов

Промежуточная аттестация. Экзамен.

20–25 баллов – ответ на «отлично»

14–19 баллов – ответ на «хорошо»

7–13 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0–6 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5 семестр по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие» и его составляющие» составляет 100 баллов.

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

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литература по курсу

Основная литература

1. Основы медицинских знаний [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов / авт.-сост. Е. А. Цыглакова. – Электрон. дан. – Балашов : Николаев, 2009. – 68 с – Режим доступа : <http://www.bfsgu.ru/elbibl/direction/posobia/p4/tsyglakova-e-a-osnovy-meditsinskih-znaniy.doc>. – Загл. с экрана.
2. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : в 2 ч. Ч. 1. : учеб. пособие для студентов фак-та физической культуры и безопасности жизнедеятельности / авт.-сост. Н. В. Тимушкина, Ю. А. Талагаева. – Электрон. дан. – Саратов : Сарат. источник, 2015. – 104 с. – Режим доступа : <http://www.bfsgu.ru/elbibl/direction/posobia/p61/Zdorovyuy obraz zhizni Chast 1 Timushkina N.V. Talagaeva Yu.A. 2015.pdf>. – Загл. с экрана.

Дополнительная литература

3. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни [Текст] : учеб. пособие / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатюкова. – М. : Академ. Проект, 2004. – 560с.
4. Емельяненко, В. Л. Действия населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени [Текст] : учеб.-метод. пособие / В. Л. Емельяненко, С. П. Мордвинков, С. В. Песков. – Саратов : Изд-во СГУ, 2008. – 220 с.
5. Михайлов, Л. А. Обеспечение безопасности образовательного учреждения [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Михайлов, Е. Л. Шевченко, Ю. В. Громов. – М. : Академия, 2010. – 176 с.

Интернет-ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scool-collection.edu.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

Кругосвет [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

Рукопт [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

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Компьютерный класс с доступом к сети Интернет.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Оборудование для видеозаписи.
- Офисная оргтехника.

Рабочая программа составлена в 2017 году соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 1426 от 4.12.2015; зарегистрирован Минюстом РФ 11.01.2016 г., рег. номер 40536).

Программа одобрена кафедрой безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от «28» августа 2017 г.)

Автор:

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности
канд. мед.наук

Тимушкина Н.В.

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности
канд. мед.наук

Тимушкина Н.В.

Декан факультета физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
д-р.пед. наук, профессор

Тимушкин А.В.