

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Дзержинский филиал ННГУ

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ
протокол от «16» июня 2021 г. № 8

**Рабочая программа дисциплины
КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

**44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)**

Направленность образовательной программы

НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

Форма обучения

ЗАОЧНАЯ

Год набора: 2021

Дзержинск
2021 год

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.О.03.01 «Культура здорового образа жизни» относится к обязательной части образовательной программы направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профили): Начальное образование. Английский язык.

Дисциплина предназначена для освоения

- студентами заочной формы - в 9 семестре.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)	
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИУК-8.1. Знает основы возрастной анатомии, физиологии, гигиены, основы безопасности жизнедеятельности, правила по охране труда и требования техники безопасности, способы оказания первой медицинской помощи, способы защиты от чрезвычайных ситуаций, правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	<i>Знать</i> - основы медицинских знаний; - основы здорового образа жизни; - правила по охране труда и требования техники безопасности.	Устный опрос Тестирование
	ИУК-8.2. Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях.	<i>Уметь</i> - оказывать первую медицинскую помощь в чрезвычайных ситуациях; - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.	
	ИУК-8.3. Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности; здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<i>Владеть</i> - навыками здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	
ОПК ОС-10 Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на	ИОПК ОС-10.1. Знает теоретические аспекты здорового образа жизни.	<i>Знать</i> - теоретические аспекты здорового образа жизни	Устный опрос Тестирование
	ИОПК ОС-10.2. Умеет организовывать профессиональную	<i>Уметь</i> - организовывать профессиональную	

формирование культуры здорового образа жизни	деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни.	деятельность, учитывая факторы, определяющие здоровый образ жизни.	
	ИОПК ОС -10.3. Владеет технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	<i>Владеть</i> - технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость	2 з.е.
часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	9
– занятия лекционного типа	4
– занятия семинарского типа	4
(практические занятия/ лабораторные работы)	
- КСРИФ	1
самостоятельная работа	59
промежуточная аттестация - зачет	4

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего			в том числе														
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них												Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего					
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
Тема 1. Базовые понятия Культуры ЗОЖ. Основы ЗОЖ	0	0	16	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	14

Тема 2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.	0	0	16	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	14
Тема 3. Психология здоровья. Организация режима жизнедеятельности.	0	0	17	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	15
Тема 4. Современные тенденции в развитии здоровья детского населения.	0	0	18	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	16
КСРИФ			1												1			
Промежуточная аттестация зачет	—		4															
Итого	0	0	72	0	0	4	0	0	4	0	0	0	0	0	9	0	0	59

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Культура здорового образа жизни» осуществляется в следующих видах:

- работа над основной и дополнительной литературой;
- подготовка к занятиям семинарского типа;
- написание рефератов, выполнение мультимедийных презентаций;
- подготовка к контрольным заданиям;
- подготовка к зачету по дисциплине.

Работа с литературой

Изучение литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности, подготовки к практическому занятию.

Методические рекомендации

Работа с литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы).

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

Подготовка к сообщению или к беседе, устному опросу на занятии

Методические рекомендации

1. При подготовке сообщения, ответа используйте несколько источников литературы по выбранной теме (вопросу), используйте печатные издания и источники электронных библиотек или Интернет-ресурсов.

2. Сделайте цитаты из книг и статей по выбранной теме (обратите внимание на непонятные слова и выражения, уточните их значение в справочной литературе).

3. Проанализируйте собранный материал и составьте план сообщения или ответа, акцентируя внимание на наиболее важных моментах.

4. Напишите основные положения сообщения или ответа в соответствии с планом,

выписывая по каждому пункту несколько предложений.

5. Перескажите текст сообщения или ответа, корректируя последовательность изложения материала.

6. Подготовленное сообщение может сопровождаться презентацией, иллюстрирующей его основные положения.

Показатели результатов работы для самопроверки:

- полнота и качество информации по заданной теме;
- свободное владение материалом сообщения или доклада;
- логичность и четкость изложения материала; наличие и качество презентационного материала.

Методические рекомендации по подготовке к зачёту

Зачет проводится в традиционной форме (итоговое тестирование и/или собеседование по вопросам).

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь требованиями, конспектировать важные для решения учебных задач источники, выполнять практические задания, обращаться к преподавателю за консультацией по неувоенным вопросам.

В обобщённом варианте подготовка к сдаче зачета включает в себя:

- просмотр программы учебной дисциплины, перечня вопросов к зачету;
- изучение рекомендованных преподавателем источников (учебников, справочников, дополнительной литературы),
- использование материалов занятий и их изучение;
- консультирование у преподавателя.

Критерии оценки тестирования

Оценка «превосходно» 96 – 100 % правильных ответов;

Оценка «отлично» 90 – 95 % правильных ответов;

Оценка «очень хорошо» 80 – 89 % правильных ответов;

Оценка «хорошо» 74 – 79 % правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» 60 – 74% правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» менее 60 % правильных ответов.

Критерии устного ответа студента при опросе на занятии / на зачёте

Превосходно	Ответ дан в полном объеме (все поставленные задачи решены), ответ логичен и обоснован, обучаемый отвечает четко и последовательно, показывает глубокое знание основного и дополнительного материала
Отлично	Ответ соответствует изучаемой теме, студент корректно отражает основные принципы и законы, учитывает в докладе особенности современного этапа развития науки, ссылается на авторитетных авторов, использует достоверные источники информации. Студент способен выразить идею ясно, удерживая внимание и интерес слушателя
Очень хорошо	Ответ дан в полном объеме (все поставленные задачи решены), ответ логичен и обоснован, обучаемый отвечает четко и последовательно, показывает глубокое знание материала, допущено не более 2

	неточностей непринципиального характера
Хорошо	Ответ соответствует изучаемой теме, студент корректно отражает основные принципы и законы, но при ответе не учитывает идеи современных авторов. Студент способен выразить свои идеи, но не может при этом удержать внимание и интерес слушателя
Удовлетворительно	Ответ соответствует изучаемой теме, но не в полной мере раскрывает ее, студент не ссылается на авторитетных авторов, использует недостоверные источники информации. раскрывает его содержание, не является удобной для восприятия. Студент с трудом выражает свою мысль, сталкивается со сложностями при ответе на дополнительные вопросы
Неудовлетворительно	Ответ не соответствует объявленной теме или не раскрывает ее содержания
Плохо	Ответ не дан, обучаемый демонстрирует полное незнание материала

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс «Культура здорового образа жизни», созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru>

Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу

1. Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при реализации образовательных программ высшего образования в ННГУ (Приказ № 241-ОД от 13.05.21);
2. Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);
3. Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 20.11.2019 №601-ОД);
4. Положение о порядке организации и освоения факультативных и элективных дисциплин (модулей) в ННГУ (Приказ от 19.09.2017 № 427-ОД);
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов: учебно-метод. пособие/Е.И. Яковлева, А.В. Крымов, П.Ю. Иванов, Ю.В. Родионова, Е.В. Себина. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – 62 с.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей

успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

5.1.Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка	Уровень подготовки
--------	--------------------

зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
незачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

5.2.1 Контрольные вопросы для оценки сформированности компетенции УК-8 и ОПК ОС-10

<i>Вопросы</i>	<i>Код компетенции</i>
1. Здоровье в системе человеческих ценностей.	УК-8
2. Компоненты здоровья.	УК-8
3. Понятия «болезнь» и «здоровье».	УК-8
4. Состояние здоровья населения России.	УК-8
5. Основные понятия и термины.	УК-8
6. Здоровье – как научная проблема.	УК-8
7. Здоровье как социальная ценность жизни. Основные факторы, определяющие здоровье.	УК-8
8. Индивидуальное и общественное здоровье.	УК-8
9. Физиологические основы обеспечения здоровья.	УК-8
10. Показатели здоровья.	УК-8
11. Биологическая необходимость двигательной активности человека.	УК-8
12. Современные и традиционные оздоровительные системы и программы.	УК-8
13. Физическая культура как вид общей культуры.	УК-8
14. Образ жизни человека и его характер.	УК-8
15. Основные факторы здорового образа жизни.	УК-8
16. Адаптационные процессы в организме и здоровье.	УК-8

17. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека.	УК-8
18. Соматическое состояние и здоровье человека, методы его оценки.	УК-8
19. Иерархия потребностей как показатель психического здоровья.	УК-8
20. Влияние состояния тела на течение психических процессов.	УК-8
21. Стресс как адаптационный синдром, механизмы его развития, виды стрессов, значение стресса в сохранении здоровья человека.	УК-8
22. Гигиена умственного и физического труда.	УК-8
23. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям.	УК-8
24. Задачи гигиены обучения и воспитания.	УК-8
25. Рациональное питание.	УК-8
26. Полноценный сон.	УК-8
27. Педагогические основы валеологического образования школьников.	ОПК ОС-10
28. Моральные и духовные потребности и здоровье человека.	ОПК ОС-10
29. Семья и здоровье детей. Давление среды.	ОПК ОС-10
30. Опасные увлечения подростков.	ОПК ОС-10
31. Наиболее распространенные причины приобщения подростков к алкоголю и табакокурению.	ОПК ОС-10
32. Медицинский и социальный аспекты опасных увлечений.	ОПК ОС-10
33. Алкоголь и наркотики как социальная и национальная трагедия.	ОПК ОС-10
34. Экологические проблемы – важнейшие из глобальных проблем совместимости.	ОПК ОС-10
35. Экология продуктов питания.	ОПК ОС-10
36. Антропоэкологическое напряжение.	ОПК ОС-10
37. Гиподинамия, гипокinezия как факторы ускоренного старения и развития различных заболеваний	ОПК ОС-10

5.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-8 и ОПК ОС-10

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-8

1. Здоровье человека - это
 - а) отсутствие болезней
 - б) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
 - в) нормальное функционирование организма в системе «человек - окружающая среда»
 - г) умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде
 - д) неспособность к полноценному выполнению основных социальных функций

2. Что относится к культуре ЗОЖ?
 - а) Культура движения
 - б) Культура отдыха
 - в) Культура питания
 - г) Культура мышления и эмоций
 - д) Культура вредных привычек

3. Что является целью организации режима труда и отдыха?

- a) самовоспитание
- b) рациональное распределение сил организма
- c) развитие способностей
- d) всё перечисленное

4. Сон обеспечит полное функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь головного мозга, если продолжительность сна подростка составит от ... до... часов. Ответ запишите числами, разделяя их пробелом (например, 12 13)

5. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- a) малая двигательная активность, психологические стрессы;
- b) переизбыток, алкоголизм, наркомания, курение;
- c) все перечисленное

6. Основу двигательного режима составляют:

- a) физические упражнения и занятия спортом;
- b) развитие физических способностей;
- c) способы поддержания физической работоспособности;
- d) развитие двигательных умений и навыков.

7. Гиподинамия – это:

- a) пониженная двигательная активность человека;
- b) повышенная двигательная активность человека;
- c) нехватка витаминов в организме;
- d) чрезмерное питание.

8. Основным требованием к здоровому питанию является:

- a) соблюдение правил раздельного питания
- b) применение только растительной пищи
- c) сбалансированность по энергоёмкости с учётом потребностей организма и вида деятельности
- d) полное исключение животных жиров.

9. Функциональная проба – это:

- a) заключение о состоянии здоровья
- b) оценка физического развития индивида
- c) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма
- d) физиометрические показатели.

10. Физические упражнения важны для людей:

- a) пожилого возраста
- b) детей
- c) больным в восстановительном периоде

d) всем перечисленным категориям.

11. К каким средствам восстановления относится применение массажа:

- a) психологическим
- b) медицинским
- c) педагогическим
- d) биологическим.

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10

1. Комплекс субъективных ощущений, являющихся индикатором утомления и выражающихся в невозможности, нежелании далее выполнять работу даже при позитивном эмоциональном настрое

- a) Утомление
- b) Усталость
- c) Активный отдых
- d) Стресс

2. Укажите основные принципы организации рационального режима дня.

- a) Строгое выполнение режима, недопустимость частых изменений, постепенный переход к новому режиму.
- b) Посильность для организма всех видов деятельности, включённой в режим, и полноценная работа.
- c) Правильное распределение компонентов режима в течение суток, их смена и чередование.
- d) Посильность для организма всех видов деятельности, включённой в режим, и полноценный отдых.

3. Что является хорошим средством снятия нервного напряжения

- a) занятия плаванием
- b) занятия творческим трудом
- c) танцы, пение
- d) все перечисленное

4. Объективный процесс временного снижения функциональных возможностей организма, проявляющийся ухудшением показателей выполняемой работы: снижением работоспособности, координации, ощущением усталости

- a) утомление
- b) усталость
- c) биологические ритмы

5. Что восстанавливает силы, снимает утомление и является значимым условием рациональности режима дня школьника

- a) режим дня
- b) активный отдых
- c) режим труда
- d) все перечисленное

6. Что является целью организации режима труда и отдыха...

- a) самовоспитание
- b) рациональное распределение сил организма
- c) развитие способностей

7. В двигательный режим школьника входят:

- a) зарядка;
- b) уроки физической культуры;
- c) прием пищи;
- d) чтение книг;
- e) работа за компьютером;
- f) просмотр спортивных телепередач;
- g) прогулка

8. Физическая работоспособность – это:

- a) способность человека быстро выполнять работу;
- b) способность выполнять разные виды работ;
- c) способность к быстрому восстановлению после работы;
- d) способность выполнять большой объем работы.

9. Работоспособность – это:

- a) одинаковые для всех людей физиологические параметры организма
- b) использование профессионального опыта
- c) способность эффективно выполнять определённый вид работы в течении заданного времени
- d) соблюдение режима труда и отдыха.

10. Занятия психической саморегуляцией рекомендуются с целью:

- a) снижения заболеваемости
- b) развития навыков самоконтроля
- c) оказания влияния на других людей
- d) отвлечения от действительности.

5.2.3. Типовые вопросы для устного опроса для оценки сформированности компетенции УК-8 и ОПК ОС-10

Типовые вопросы для устного опроса для оценки сформированности компетенции УК-8

1. Подходы к здоровому образу жизни в разных странах и их влияние на здоровье населения.
2. Государственная политика в области здоровьесбережения.
3. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.
4. Образ жизни: определение, категории.
5. Образ жизни и условия жизни населения РФ.
6. Влияние образа жизни на здоровье различных групп населения.
7. Личная и общественная гигиена.
8. Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья.
9. Закаливание. Физическая культура, фитнес, йога, массовый спорт, детский массовый спорт, профессиональный спорт.
10. Гиподинамия как фактор возникновения заболеваний.
11. Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни. Определение индекса массы тела.
12. Эмоциональный стресс: понятие, причины, влияние на организм, пути снятия стресса.
13. Аддиктивное поведение: понятие, основные виды.
14. Патологический гемблинг.
15. Пищевые аддикции: понятие, виды, меры профилактики.
16. Орторексия: понятие, виды, меры профилактики.
17. Интернет – аддикция: понятие, меры профилактики.
18. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизации, профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголь-содержащими напитками.
19. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на организм человека.
20. Наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и психическое здоровье.
21. Токсические вещества, их отрицательное влияние на организм.
22. Простудные и простудно-инфекционные заболевания: понятие, их воздействие на организм.
23. Пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Повышение защитных сил организма.
24. Инфекции, передающиеся половым путем: понятие, последствия, пути предотвращения.
25. Методологические основы и факторы организации рациональной жизнедеятельности.
26. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности студента.

Типовые вопросы для устного опроса для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-10

1. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Группы здоровья.
3. Индивидуальные и общественные мероприятия, направленные на улучшение здоровья.
4. Вредные привычки, их профилактика.
5. Особенности алкоголизации детей и подростков, возможные последствия.
6. Особенности алкоголизации детей и подростков, возможные последствия.
7. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья детей.
8. Методика и организация оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста.
9. Формы работы с родителями по формированию культуры здоровья детей младшего школьного возраста.

11. Двигательная активность и здоровье детей младшего школьного возраста.
12. Сколиоз. Профилактика сколиоза у школьников.
13. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия у школьников.
14. Организация рабочего ученика, оценка правильности рабочей позы.
15. Расстановка мебели и рассаживание учащихся в классе.
16. Световой режим школьных помещений.
17. Способы релаксации детей и подростков
18. Аутогенная тренировка

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471229>
2. Социальная медицина : учебник для вузов / А. В. Мартыненко [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 375 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10582-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468955>
3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>.

б) дополнительная литература:

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий. — 14-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-2-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104014>
2. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний : учеб. пособие / Н.В. Лукьяненко, Т.В. Сафьянова, В.И. Орлов [и др.] ; под ред. д-ра мед. наук, засл. врача РФ Н.В. Лукьяненко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 104 с. - ISBN 978-5-16-107789-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1025823>
3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.
Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOffice.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

Scopus: реферативно-библиографическая база научных публикаций и цитирования. Адрес доступа: <http://www.scopus.com>

Web of Science Core Collection: реферативно-библиографическая база данных научного цитирования (аналитическая и цитатная база данных журнальных статей). Адрес доступа: <http://isiknowledge.com>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;
программное обеспечение YandexBrowser;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.uraik.ru/ebs>

Фундаментальная библиотека ННГУ www.lib.unn.ru/

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;
программное обеспечение YandexBrowser;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.uraik.ru/ebs>

Фундаментальная библиотека ННГУ www.lib.unn.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

При освоении дисциплины программы бакалавриата используются специальные помещения:

-учебные аудитории для проведения занятий лекционных типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью, техническими средствами обучения (переносное мультимедийное оборудование, проектор, экран), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий;

-помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с подключение к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Специальные условия организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация обучения по дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья при наличии таких обучающихся путем создания специальных условий для получения образования.

Профессорско-преподавательский состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии).

В соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 АК-44/05вн при изучении дисциплины предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в

установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей. По личной просьбе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, изложенной в форме письменного заявления, по дисциплине предусматриваются:

- замена устного ответа на письменный ответ при сдаче зачета или экзамена;
- увеличение продолжительности времени на подготовку к ответу на зачете или экзамене;
- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.

Программа дисциплины **Культура здорового образа жизни** составлена в соответствии с ОС ННГУ 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (Приказ от 21.06.2021 г. № 349-ОД).

Автор(ы):

к.б.н., доцент Копылова С.В.

Заведующий кафедрой гуманитарно-правовых дисциплин к.ю.н., доц. Царев Е.В.

Программа одобрена Методической комиссией Дзержинского филиала ННГУ от 07.06.2021 года, протокол № 4