

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедры-разработчики  
*Кафедра социальной педагогики и социальной работы*  
*Кафедра физической культуры и здоровья*

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ**

Направление подготовки: 39.03.02. Социальная работа  
Направленность (профиль): образовательной программы  
" Реабилитолог в социальной сфере"  
квалификация (степень): бакалавр  
заочная форма обучения

Красноярск 2020

Рабочая программа модуля «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»

Составлена: профессором каф. социальной педагогики и социальной работы Климацкой Л.Г.,  
доцентом каф. физической культуры и здоровья Поповановой Н.А.

Рабочая программа модуля обсуждена и одобрена на заседании кафедры-разработчика  
физической культуры и здоровья Протокол № 9 от 25 апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры социальной  
педагогике и социальной работы  
протокол №9 от 13.05. 2019 г.

Заведующий кафедрой



д.п.н., проф.

Т.В. Фуряева

РПМ одобрена на заседании НМСС(Н) института социально-гуманитарных технологий  
протокол № 9 от 14.05. 2019 г.

Председатель НМСС(Н)



Е.П. Кунстман

Рабочая программа модуля «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»

Составлена: профессором каф. социальной педагогики и социальной работы Климацкой Л.Г.,  
доцентом каф. физической культуры и здоровья Поповановой Н.А.

Рабочая программа модуля обсуждена и одобрена на заседании кафедры-разработчика  
физической культуры и здоровья Протокол № 9 от 25 апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой



Н.А. Попованова

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры социальной  
педагогике и социальной работы  
протокол №10 от 13.05. 2020 г.

Заведующий кафедрой



д.п.н., проф.

Т.В. Фуряева

РПМ одобрена на заседании НМСС(Н) института социально-гуманитарных технологий  
протокол № 10 от 20.05. 2020 г.

Председатель НМСС(Н)



Е.П. Кунстман

## 1. Общая характеристика модуля (аннотация)

1.1. Цель модуля: содействовать становлению профессионально-профильных компетенций студентов на основе овладения содержанием дисциплин модуля

1.2. Задачи освоения модуля. Программа модуля разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа. Направленность (профиль): образовательной программы "Реабилитолог в социальной сфере"(уровень бакалавриата), заочная форма обучения, 1,2 семестры. Образовательный стандарт №76 от 05.02.2018 г. Год начала подготовки - 2019.

Задачи, выполнение которых приведет к освоению выпускником трудовой(-ых) функции.

1. Сформировать представление о структурно-функциональном единстве организма.

2. Сформировать систему ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности.

3. Сформировать современные представления о здоровье и его компонентах, о нормативных правовых, руководящих и инструктивных документах, регулирующих организацию и проведение мероприятий по здоровьесбережению.

4. Уметь использовать и совершенствовать здоровьесберегающие технологии для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

5. Сформировать у студентов мировоззрение и культуру безопасного поведения и деятельности, в том числе профессиональной, в различных условиях жизнедеятельности и чрезвычайных ситуациях

1.3. Общая трудоемкость модуля составляет 9 зачетных единиц

1.4. Типы задач профессиональной деятельности (согласно ФГОС3++): в процессе освоения модуля обучающиеся будут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

1. Проектный;
2. Педагогический;
3. Методический.

## 2. Планируемые результаты освоения модуля

### 2.1. Универсальные компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> базовые основы физической подготовленности и здорового образа жизни
		<b>Умеет:</b> использовать основы физической подготовленности для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		<b>Владет:</b> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживает его и соблюдает нормы здорового образа жизни
<b>УК - 8</b>	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<b>Знает:</b> основные понятия безопасности жизнедеятельности
		<b>Умеет:</b> распознавать причины возникновения чрезвычайных ситуаций
		<b>Владет:</b> методами создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности

### **3. Структура модуля**

#### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ** (общая трудоемкость модуля –9 з.е.)

зачная форма обучения

Наименование дисциплин, практик	Семестры, в которых реализуется дисциплина, практика	Всего часов	Контакт.	Лекций	Лаб.	Практических	КРЗ	Сам. работы	КРЭ	Контроль
Основы ЗОЖ и гигиена	1,2	72	10	4	-	6	-	62		
Анатомия и Возрастная физиология	1,2	72	10	4	-	6	-	62		
Безопасность жизнедеятельности	1,2	72	10	4	-	6	-	62		
Физическая культура и спорт	1	72	6	6	-	-	-	66		
Форма промежуточной аттестации по учебному плану - экзамен по модулю	2	36		-	-	-	-	-	0,33	35,67
<b>ИТОГО</b>		<b>324</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>279</b>	<b>0,33</b>	<b>8,67</b>

**Лист внесения изменений**

<b>Период внесения изменений</b>	<b>Вносимые изменения</b>	<b>Обсуждено и одобрено на заседании кафедры-разработчика</b>	<b>Обсуждено и одобрено на заседании выпускающей кафедры</b>	<b>Утверждено на НМСС(Н)</b>
По итогам 20____-20____ учебного года	1. 2.	протокол №____ от «__»____20____г.	протокол №____ от «__»____20____г.	протокол №____ от «__»____20____г.
По итогам 20____-20____ учебного года	1. 2.	протокол №____ от «__»____20____г.	протокол №____ от «__»____20____г.	протокол №____ от «__»____20____г.
По итогам 20____-20____ учебного года	1. 2.	протокол №____ от «__»____20____г.	протокол №____ от «__»____20____г.	протокол №____ от «__»____20____г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедры-разработчики:  
Кафедра физиологии человека и методики обучения биологии  
Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДЕНО

на заседании выпускающей кафедры  
социальной педагогики и социальной работы  
протокол №9 от 13.05. 2019 г.

Заведующий кафедрой

д.п.н., проф.  
Т.В. Фурьева



ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
Протокол № 9 от 14 мая 2019г  
Председатель НМСС(Н) Института психолого-  
педагогического образования

Председатель НМСС(Н)



Кунстман Е.П.

на заседании кафедры физической культуры и  
здоровья

Протокол № 9 от 25 апреля 2019 г.

Зав. кафедрой Н.А. Попованова



**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по модулю  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ**

Направление подготовки: 39.03.02. Социальная работа  
Направленность (профиль): образовательной программы  
" Реабилитолог в социальной сфере"  
квалификация (степень): бакалавр  
заочная форма обучения

Составители: профессор каф. социальной педагогики и социальной работы Климацкая  
Л.Г., доцент кафедры физической культуры и здоровья Попованова Н.А

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1. **Целью** создания ФОС модуля «Здоровьесберегающий» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы модуля.

1.2. ФОС по модулю решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02. Социальная работа (уровень бакалавриат);

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 39.03.02. Социальная работа (уровень бакалавриат), направленность (профиль) образовательной программы " Реабилитолог в социальной сфере"

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре - в КГПУ им. В.П. Астафьева.

## **2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплин.**

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплин:

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**УК-8.** Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			Номер	Форма
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология Безопасность жизнедеятельности Физическая культура и спорт	промежуточная аттестация	1	экзамен по модулю
<b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Безопасность жизнедеятельности	промежуточная аттестация	1	экзамен по модулю

### Оценочные средства для промежуточной аттестации по модулю «Здоровьесберегающий»

#### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы и задания к экзамену по модулю.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство вопросы и задания к экзамену по модулю

Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы к экзамену по модулю

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(346 - 400 баллов) отлично	(290 - 345 баллов) хорошо	(240 - 289 баллов)* удовлетворительно
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
<b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности и, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на высоком уровне применяет принципы, методы и требования, предъявляемые к созданию безопасных условий жизнедеятельности; умеет организовывать и координировать работу участников при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на среднем уровне знает принципы, методы и требования, предъявляемые к созданию безопасных условий жизнедеятельности; умеет организовывать и координировать работу участников при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на удовлетворительном уровне использует принципы, методы и требования, предъявляемые к созданию безопасных условий жизнедеятельности; умеет организовывать и координировать работу участников при возникновении чрезвычайных ситуаций

\*Менее 240 баллов – компетенции не сформированы

**Типовые вопросы к экзамену по модулю «Здоровьесберегающий»  
Типовые вопросы к экзамену по дисциплине  
«Основы здорового образа жизни и гигиены»**

**Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиены»  
Модуль 3**

1. Гигиена - предмет, задачи и методы. Гигиеническое обучение формированию и сохранению здоровья.
2. Понятие здоровье, физическое, психическое, нравственное здоровье; гигиеническая культура; здоровьесформирующие и здоровьесберегающие факторы. Охрана здоровья граждан в РФ. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
3. Образ жизни, здоровый образ жизни. Гигиенические принципы, элементы и показатели его характеризующие (лимитирующие показатели: питание, двигательная активность, вредные привычки и зависимости).

4. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Санитарное законодательство. Критерии оценки здоровья населения. Группы здоровья, их характеристика.
5. Гигиенические требования к планировке населенных мест. Зонирование территории города. Урбанизация как гигиеническая проблема.
6. Факторы окружающей среды. Процессы самоочищения и загрязнения атмосферного воздуха, воды, почвы.
7. Гигиеническое значение воды, воздуха, почвы, пищи, климата. Влияния на здоровье населения. Экологические и эндемические болезни (флюороз, кариес, зоб, метгемоглобинемия, Кашина-Бека, Кешана).
8. Риски от воздействия факторов окружающей среды. Основные понятия (фактор риска, экспозиция, референтные дозы (концентрации), коэффициент опасности, канцерогенный эффект и индивидуальный канцерогенный риск ). Факторы радиационной опасности. Адаптация. Профилактические мероприятия
9. Гигиенические требования к закрытым помещениям. Микроклимат, освещение, инсоляция, вентиляция жилых, общественных и производственных помещений. Пространственные параметры квартиры.
10. Основные источники и состав загрязнений воздуха закрытых помещений. Профилактические мероприятия
11. Гигиена труда. Режим труда и отдыха. Кривая работоспособности и ее оценка. Профессиональные факторы их влияние на здоровье. Профилактические мероприятия
12. Гигиена питания. Значение рационального питания для здоровья и физического развития населения. Количественная и качественная полноценность питания. Критерии безопасности и пищевой ценности продуктов. Понятие о доброкачественных, недоброкачественных и условно годных продуктах.
13. Гигиеническое обучение здоровому образу жизни и факторам формирующим здоровье. Профилактика вредных привычек и коррекция зависимостей.

**Типовые вопросы к экзамену  
по дисциплине «Анатомия и возрастная физиология»**

1. Предмет и задачи анатомии. основные понятия
2. Предмет и задачи физиологии
3. Организм и его уровни организации
4. Общие закономерности роста и развития организма  
Возрастная периодизация. Сенситивные (критические) и спокойные периоды, их особенности.

5. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Методика определения биологического возраста.
6. Органы и системы организма, их строение и функции.  
Морфофункциональные особенности и развитие органов и систем.
7. Опорно-двигательная система;
8. Мышечная система (миология)
9. Нервная система, строение и функции
10. Анатомия и физиология центральной нервной системы. Высшая нервная деятельность. Условные рефлексy
11. Физиологические основы психических функций человека
12. Физиологические основы целенаправленного поведения человека
13. Сенсорные системы (вкусовой, обонятельный, тактильный анализаторы)
14. Вестибулярная сенсорная система
15. Зрительная сенсорная система
16. Кровь
17. Сердечно-сосудистая система; строение и функции
18. Пищеварительная система; строение и функции
19. Дыхательная система
20. Мочеполовая система
21. Общая характеристика желез внутренней секреции и их возрастные особенности
22. Лимфатическая система
23. Иммунная система
24. Физиология адаптации
25. Понятие о гомеостазе.

### **Типовые вопросы к экзамену по дисциплине**

#### **«Безопасность жизнедеятельности»**

1. Причины возникновения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в России.  
Анализ понятийно-терминологического аппарата в области безопасности и защиты окружающей среды.
2. Производственная, городская, бытовая, природная среды, краткая характеристика. Взаимодействие человека со средой обитания.
3. Классификация негативных факторов среды обитания человека: физические, химические, биологические, психофизиологические. Международные соглашения в области защиты окружающей среды.
4. Значение воздушной среды для здоровья населения, профилактика неблагоприятного воздействия загрязненного воздуха на человека.
5. Вода – как фактор безопасности жизнедеятельности для здоровья человека.

6. Почва – как фактор безопасности жизнедеятельности для здоровья человека.
7. Пища – как фактор безопасности жизнедеятельности для здоровья человека.
8. Климат, микроклимат – как фактор безопасности жизнедеятельности для здоровья человека.
9. Влияние световой среды на работоспособность и безопасность труда.
10. Безопасность и человеческий фактор. Психологический тип человека, его психологическое состояние и безопасность.
11. Профессиональные вредности – понятие, законодательные документы регулирующие вопросы безопасности, управления ими.
12. Исследование условий труда для основных видов деятельности в выбранной профессиональной предметной области.
13. Природные катастрофы - характер протекания и последствия. Стихийные бедствия, их предвестники и регионы их наиболее частого проявления.
14. Психологическая устойчивость в экстремальных ситуаций. Адаптация.
15. Международные соглашения в области защиты окружающей среды.
16. Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации (*пожар и взрыв, радиационные аварии, аварии на химически опасных объектах, гидротехнические аварии, чрезвычайные ситуации военного времени, стихийные бедствия, экстремальные ситуации*).

**Типовые вопросы к экзамену  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Физическая культура и обеспечение здоровья.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Участие студентов в Олимпийском движении.
8. Самоконтроль, его цель, задача и методы исследования.
9. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
10. Воздействие физической тренировки на обмен веществ, кровь и кровеносную систему.
11. Формирование и развитие двигательных качеств обучающихся.
12. Средства физического воспитания.
13. Методические принципы и методы физического воспитания.

14. Формы организации занятий физического воспитания.
15. Профилактика вредных привычек.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2020\_\_/\_2021\_ учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. В Титуле изменено название министерства - МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

2. \_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании кафедры-разработчика  
«\_13\_»\_05\_\_\_\_ 2020\_\_ г., протокол №\_10\_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой Фурьева Т.В. 

\_\_\_\_\_  
(ф.и.о., подпись)

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры  
«\_13\_»\_05\_\_\_\_ 2020\_\_ г., протокол №\_10\_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой Фурьева Т.В. 

\_\_\_\_\_  
(ф.и.о., подпись)

Одобрено НМСС \_\_\_\_\_

«\_20\_»\_05\_\_\_\_ 2020\_\_ г.

Председатель Кунстман Е.П. 