

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

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина**

КАФЕДРА-РАЗРАБОТЧИК

**Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**МОДУЛЬ «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»: ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА**

*Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»*  
Направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка»

*Квалификация: бакалавр*

*очная форма обучения*

Красноярск 2018

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена старшим преподавателем кафедры МБОФК и Б Трусей И.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры медико-биологических  
основ физической культуры и безопасности  
Протокол № 7 от 3.05. 2017 г.

Заведующая кафедрой

Колпакова Т.В.



Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 6 от 17.05.2017 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» актуализирована старшим преподавателем кафедры МБОФК и Б Трусей И.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
Протокол № 9 от 4.05. 2018 г.

Заведующая кафедрой



Казакевич Н.Н.

Одобрено на заседании научно-методического совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 9 от 25.05.2018г.

Председатель НМСН  
д.п.н, профессор



А.И. Завьялов



## Пояснительная записка

### 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Основы ЗОЖ и гигиена» разработана в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01 «Физическая культура». РПД «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена на основании разработанного и утвержденного 30 сентября 2015 г. в КГПУ им. В.П. Астафьева стандарта рабочей программы дисциплины.

Дисциплина «Основы ЗОЖ и гигиена» проводится в рамках модуля «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

**2. Трудоемкость дисциплины** составляет 2 з.е. (72 ч), 36 часов отведено на контактную работу, из них 18 ч лекций и 18 ч семинарских занятий; на самостоятельную работу студента отведено 36 ч. В соответствии с учебным планом дисциплина проводится в 1-ом семестре.

РПД состоит из: технологической карты дисциплины, карты литературного обеспечения дисциплины, технологической карты рейтинга дисциплины, фонда оценочных средств, методических рекомендаций. Технологическая карта рейтинга определяет количество баллов и формы работы. Карта литературного обеспечения включает перечень основной и дополнительной литературы. В нашем случае и обязательная, и дополнительная литература, связанная со спецификой дисциплины. Помимо этого содержится информация о количестве учебников в библиотеке КГПУ им. В.П. Астафьева. Фонд оценочных средств включают банк контрольных вопросов по дисциплине, темы рефератов.

**3. Целью дисциплины является** – освоение теоретических и практических основ науки о здоровье и здоровом образе жизни.

### 4. Планируемые результаты обучения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Узнать и овладеть методами оценки и поддержания своего здоровья для обеспечения полноценной деятельности	Знать: основы науки о здоровье и здоровом образе жизни, основы гигиены  Уметь: оценивать и поддерживать физическое здоровье на должном уровне для обеспечения полноценной деятельности.	- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6)
2. Осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих различных возрастных групп, проведение гигиенического воспитания и профилактики заболеваний среди населения	Владеть: методами оценки здоровья и способами его поддержания для обеспечения полноценной деятельности.	- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)

		<p>способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10)</p> <p>способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни (ПК-6)</p>
--	--	--

### **5. Контроль результатов освоения дисциплины.**

Для текущего контроля успеваемости применяется: посещение лекций, подготовка к семинарам, выполнение домашних практических заданий, подготовка доклада. Форма контроля – общий экзамен по модулю «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Оценочные средства результатов освоения дисциплины представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

**6. Перечень образовательных технологий**, используемых при освоении дисциплины: современное традиционное обучение (лекционно-семинарская зачетная система); педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология, интерактивные технологии (дискуссии, дебаты, проблемный семинар).

**Технологическая карта обучения дисциплине**

**«Основы ЗОЖ и гигиена»**

(общая трудоемкость 2 з.е.)

**Направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка»

очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ		
Основы науки о здоровье. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Методы оценки здоровья. Культура здоровья личности.	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	-	<b>10</b>	Посещение занятий, подготовка к семинарам.
ЗОЖ – основа формирования, сохранения и восстановления индивидуального здоровья. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья. Питание как фактор здоровья.	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	<b>10</b>	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы. Выступление с докладом.
Иммунитет. Закаливание организма: способы и принципы	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>6</b>	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы.
Основы гигиены. Основные разделы гигиены. Оценка санитарных условий среды	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	<b>10</b>	Выполнение домашних работ, контрольной работы.
<b>Форма итогового контроля</b>							<b>Общий экзамен по модулю</b>
<b>Всего:</b>	<b>72 (2,0)</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-	<b>36</b>	

## **Содержание теоретического курса**

Основы науки о здоровье.

Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Методы оценки здоровья. Культура здоровья личности.

ЗОЖ – основа формирования, сохранения и восстановления индивидуального здоровья.

Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.

Питание как фактор здоровья.

Иммунитет. Закаливание организма: способы и принципы

Основы гигиены. Основные разделы гигиены.

Оценка санитарных условий микросреды

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуем придерживаться следующих советов:

1. Регулярно посещать аудиторские занятия.

2. Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

3. Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.

4. Во время сдачи экзамена отвечать на поставленный вопрос билета развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

### **Организация инклюзивного образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Работу по организационно-педагогическому сопровождению образовательного процесса обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) в университете осуществляют институты, факультеты, департамент. К работе по сопровождению образовательного процесса привлекаются: кафедры, проректор по внеучебной работе, учебно-методический центр дистанционного образования, проректор по административно-хозяйственной деятельности, волонтерский центр, управление информатизации, учебно-методическое управление, учебный отдел, студенческий отдел управления кадров, отдел практики, центр трудоустройства и сопровождения карьеры студентов и выпускников.

Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ОВЗ в университете осуществляется на основании:

- Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева;



- Планов работы по профессиональной ориентации и созданию условий для инклюзивного образования в КГПУ им. В.П. Астафьева;
- Правил приема граждан на обучение по образовательным программам высшего образования и других локальных нормативных документов.

Образование обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и, при необходимости, в отдельных группах.

При необходимости и на основании личного заявления для инвалидов и лиц с ОВЗ могут разрабатываться индивидуальные учебные планы. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ОВЗ может быть увеличен, но не более чем на год по сравнению со сроком получения образования для соответствующей формы обучения – для обучающихся по программам бакалавриата, для обучающихся по программам магистратуры – не более чем на полгода.

При составлении индивидуального плана обучения возможны сочетания различных форм проведения занятий: аудиторные занятия, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа с индивидуальным консультированием.

Выбор мест прохождения практики для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ производится с учетом требований доступности этих мест для данных обучающихся и рекомендаций медико-социальной экспертизы, а так же индивидуальной программы реабилитации инвалида (с учетом рекомендованных условий и видов труда). При необходимости для прохождения практик создаются специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений, а также с учетом профессионального вида деятельности и характера труда.

Согласно Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с возможностью приема-передачи информации в доступных для них формах.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно - заочной и заочной формах обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При проведении занятий специалист учитывает вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Создание безбарьерной среды в КГПУ им. В.П. Астафьева учитывает потребности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обеспечения доступа в здания университета маломобильных граждан корпуса на ул. Маркса, зд.100, на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудованы пандусами, поручнем и расширенными дверными проемами. Помимо этого корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован системой вызова персонала для инвалидов (кнопка вызова персонала), имеются три мобильных подъемных платформы с электроприводом «БарсУПП-130-1». При необходимости платформы могут быть перевезены и использованы в любом учебном корпусе и (или) общежитии. По личному заявлению обучающихся в университете могут быть созданы специальные места для парковки автотранспортных средств для инвалидов возле всех учебных корпусов. Ширина коридоров учебных корпусов соответствует нормативным требованиям для передвижения инвалидов-колясочников. В учебных корпусах по адресам: ул. Ады Лебедевой, д. 89, ул. Маркса, зд. 100, ул. Перенсона, д. 7, ул. Взлетная, д. 20 оборудованы санитарно-гигиенические комнаты для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оборудованы специальные рабочие места для обучающихся-колясочников, что предполагает увеличение размера зоны на одно место с

учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов.

Все учебные корпуса оборудованы предупреждающими знаками-наклейками для слабовидящих «Осторожно! Препятствие. Стеклодверь», кроме того вход в учебный корпус на ул. Адыв Лебедевой, д. 89 оборудован тактильной плиткой для слепых.

Официальный сайт университета имеет версию для слабовидящих. ЭБС «Университетская библиотека» а также ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева также имеют версию для слабослышащих. Для обучающихся с нарушением зрения могут применяться переносные лупы Руби, настольные лупы с подсветкой, имеющиеся в университете. В Университете имеется специальное программное обеспечение, позволяющее увеличивать шрифт на компьютере, воспроизводить текстовые документы.

В научной библиотеке оборудовано автоматизированное рабочее место, оснащенное специальным техническим оборудованием для пользователей, имеющих ограничения по зрению, в том числе для слепых: имеется тактильный дисплей Брайля (функциональное устройство, позволяющее показывать слепым и слабовидящим людям различную текстовую информацию в виде шрифта Брайля). Данный дисплей оборудован специальным программным обеспечением экранного доступа. Автоматизированное рабочее место оборудовано также настольной лупой и читающей машиной Snow 7 HD PLUS.

Для обучающихся с нарушением слуха имеются две FM-системы индивидуального пользования и стационарные наушники. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе.

**Карта литературного обеспечения дисциплины  
(включая электронные ресурсы)  
Основы ЗОЖ и гигиена**

**Направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
Направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка»**

очная форма обучения

<b>Наименование</b>	<b>Место хранения/ электронный адрес</b>	<b>Количество экземпляров/ точек доступа</b>
<b>Обязательная литература</b>		
<u>Голубев, В. В.</u> Основы педиатрии и гигиена детей раннего дошкольного возраста: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ В. В. Голубев. - 2-е изд., стер.. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 240 с.	Научная библиотека	50
<u>Коваль, В. И.</u> Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 320 с.	Научная библиотека	21
Пивоваров, Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для студентов учреждений высшего медицинского профессионального образования/ Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич. - 6-е изд., стер.. - М.: Издательский центр "Академия", 2010. - 528 с.	Научная библиотека	10
Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов/ Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта, 2007. - 416 с.	Научная библиотека	15
Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.	Научная библиотека	35
Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - 336 с.	Научная библиотека	10
<b>Дополнительная литература</b>		
Кондратюк Т.А. Личностно ориентированные технологии обучения в профессиональной деятельности учителя [Электронный ресурс] : учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/15119">http://elib.kspu.ru/document/15119</a> .	ЭБС КГПУ	Индивидуальный и неограниченный доступ

Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н. Ф. Лысова [и др.]. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010. - 398 с.	Научная библиотека	51
Вайнер, Эдуард Наумович. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта, 2007. - 416 с	Научная библиотека	15
<u>Селевко, Г. К.</u> Энциклопедия образовательных технологий: в 2-х т.. Т. 2/ Г. К. Селевко. - М.: НИИ школьных технологий, 2006. - 815 с.	Научная библиотека	19
<b><i>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</i></b>		
Яшин, В. Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни: учебное пособие/ В. Н. Яшин. - 2-е изд., доп. - М.: Айрис-пресс, 2006. - 112 с.	Научная библиотека	15
<b><i>Информационные справочные системы</i></b>		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	Локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Свободный доступ
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки \_\_\_\_\_



/ Шулипина С.В. /

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц (кредитов)
Основы ЗОЖ и гигиена	49.03.01 – Физическая культура (бакалавриат) Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка	2
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: школьный курс по биологии		
Последующие: спортивная медицина		

ВХОДНОЙ РАЗДЕЛ			
(проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	3	5
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>5</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Индивидуальное домашнее задание	1	2
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>30</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Индивидуальное домашнее задание	1	2
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>30</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
	Индивидуальная работа	1	2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
Итого		18	30

ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
Итоговый рейтинг-контроль	Экзамен по модулю	3	5
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>5</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ №1 Тема № 2	Составление библиографии по теме		
	Тестирование		
БМ № 2 Тема № 4	.....		
	.....		
Итого		0	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

\*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

#### Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов</i>	<i>Академическая оценка</i>
<b>60-72</b>	<b>3 (удовлетворительно)</b>
<b>73-86</b>	<b>4 (хорошо)</b>
<b>87-100</b>	<b>5 (отлично)</b>

**Карта материально-технической базы дисциплины  
«Основы ЗОЖ и гигиена»  
для обучающихся образовательной программы  
по направлению подготовки: 49.03.01 – Физическая культура,  
Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка,  
квалификация - бакалавр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по очной форме обучения**

<b>Аудитория</b>	<b>Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)</b>
<b>Аудитории</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-53	Проектор-1шт, маркерная доска-1шт, компьютер-7 шт, интерактивная доска-1шт, стол для инвалида-колясочника 1000*600 рег.-1 шт Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-36	Маркерная доска-1шт., компьютер-1шт., экран-шт., проектор-1шт., макеты скелета человека, макеты органов человека, макеты мышц человека, учебные таблицы по анатомии и физиологии человека Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);
<b>Помещения для самостоятельной работы</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-05 Центр самостоятельной работы	компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA). Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116- 577-384. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия). Mozilla Firefox – (Свободная лицензия). LibreOffice – (Свободная лицензия GPL). Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей). Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей) ноутбук-10 шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2017/2018 учебный год  
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «О направленности (профиле) основных профессиональных образовательных программ в КГПУ им. В.П. Астафьева» от 07.02.2017 №36(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся термин «профиль» изменен на «направленность (профиль) образовательной программы».
2. В соответствии с приказом «О внесении изменений в Положение о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П.Астафьева»» от 01.03.2017 №98(п) в фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся внесены изменения в Приложении 1 п. 3.2.1:

Прежнее наименование уровня	Новое наименование уровня
«высокий» уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»	« <b>продвинутый</b> » уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»
« <b>продвинутый</b> » уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»	« <b>базовый</b> » уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»
« <b>базовый</b> » уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»	« <b>пороговый</b> » уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»

Рабочая программа пересмотрена и  
одобрена на заседании кафедры  
Протокол № 7 от 3.05. 2017 г

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой МБОФКиБ

Колпакова Т.В.

Директор  
Департамента спортивных единоборств,

профессор

А.И.Завьялов



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2018/2019 учебный год  
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «Об утверждении Положения о формировании ФОС 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 от 28.04.2018 №297(п) актуализирован фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
2. Обновлен перечень используемого лицензионного программного обеспечения.
3. Обновлена современная профессиональная база данных и информационных справочных систем.
4. Карта литературного обеспечения дисциплины согласована с библиотекой.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Протокол № 9 от 4.05. 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой МБОФКиБ



Казакевич Н.Н.

Директор  
Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

В соответствии с приказом «О внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 05.07.2018 №457(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в титулах внесены изменения в части преобразования Министерства образования и науки РФ в Министерство науки и высшего образования РФ.

**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)

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ**  
**им. И.С. Ярыгина**

КАФЕДРА-РАЗРАБОТЧИК

**Кафедра медико-биологических основ физической культуры и  
безопасности**



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 9 от 4.05. 2018 г

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
направления подготовки  
Протокол № 9 от 25.05. 2018 г.

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по  
дисциплине

**«ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА»**

Направление подготовки: *49.03.01 – Физическая культура*

Направленность (профиль) образовательной программы:  
**«Спортивная тренировка»**

***Квалификация: бакалавр***

Составитель: Трусей И.В.

## 1. Назначение фонда оценочных средств

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

1.2 ФОС по «Основы ЗОЖ и гигиена» решает **задачи**:

- управление и контроль за процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам профессиональной педагогической деятельности через совершенствование форм и технологий обучения в образовательном процессе института.

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

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

## 2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

### 2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);
- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10)
- способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни (ПК-6)

### 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики участвующие в формировании компетенции	Типы контроля	Оценочное средство/КИМы	
			Номер	Форма
ОПК-6 – способность использовать средства избранного вида спорта для формирования	Основы ЗОЖ и гигиена Производственная практика - практика по получению	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам

навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы			дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
ОПК-7 – способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Физическая культура и спорт Основы ЗОЖ и гигиена Легкая атлетика Плавание Туризм Спортивная медицина Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
			3,4	Краткое сообщение, экзамен
ОПК-10 – способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	Основы ЗОЖ и гигиена Производственная практика - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
			3,4	Краткое сообщение, экзамен
ПК-6 – способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.	Основы ЗОЖ и гигиена Учебная практика - практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
			3,4	Краткое сообщение, экзамен

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – вопросы к экзамену, разработчик Трусей И.В.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
ОПК-6 – способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	Обучающийся на высоком уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста .	Обучающийся на среднем уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
ОПК-7 – способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Обучающийся на высоком уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Обучающийся на среднем уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
ОПК-10 – способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	Обучающийся на высоком уровне способен формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	Обучающийся на среднем уровне способен формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни
ПК-6 – способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.	Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

\*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.

#### **4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

4.1. Фонды оценочных средств включает: устный опрос, практические задания, доклад.  
Разработчик Трусей И.В.

##### **4.1.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – устный опрос.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Знает теоретическое содержание разделов предмета	2
Четко, последовательно излагает учебный материал	1
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	4

##### **4.1.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – практические задания.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильных ответов 90-100%	5
Правильных ответов 70-89%	4
Правильных ответов 60-69%	3
Правильных ответов менее 60%	1-2

##### **4.1.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – доклад.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полный ответ в соответствии с темой	2
Отвечает на заданные вопросы	2
Максимальный балл	4

#### **5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) для промежуточной аттестации**

##### **5.1. Вопросы к экзамену.**

###### **Вопросы к экзамену по дисциплине «Основы ЗОЖ и гигиена».**

1. Основы наук о здоровье.
2. Индивидуальное здоровье и факторы, его определяющие. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Характеристики физического, социального и психического здоровья человека.
4. Факторы, разрушающие здоровье: этиологические и факторы риска.
5. Определение болезни. Периоды развития болезни. Третье состояние.
6. Соматические заболевания. Инфекционные заболевания, пути передачи инфекции и их профилактика. Эпидемия.
7. Иммуитет: естественный и искусственный. Способы повышения иммунитета. Антиген-Антитело.
8. Определение понятия «образ жизни». Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ.
9. Физическое здоровье человека. Методы оценки уровня физического развития.
10. Диагностика физического здоровья ребенка. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.
11. Оптимальный двигательный режим школьников.

12. Представление о гипокинезии, гиподинамии; распространенность. Виды гипокинезии.
13. Закаливание. Основные принципы закаливания.
14. Здоровое питание: основные принципы. Системы питания.
15. Понятия «алкогольная болезнь», «алкоголизм». Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе. Признаки алкоголизма.
16. Табакокурение – социальное бедствие. Государственные и психолого-педагогические методы профилактики табакокурения.
17. Влияние активного курения табака на организм ребенка, подростка и взрослого человека. Пассивное курение.
18. Современные психотропные вещества. Профилактика применения психотропных средств в молодежной среде.
19. Понятие «наркотики», «наркомания», «токсикомания». Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.
20. Наркотическая зависимость: психическая и физическая. Симптомы физической зависимости.
21. Репродуктивное здоровье. Венерические заболевания и их профилактика в молодежной среде.
22. ВИЧ-инфекция. СПИД - современное состояние проблемы.
23. Мотивация школьников к ведению ЗОЖ.
24. Гигиена – как раздел профилактической медицины. Предмет, объект, цели гигиены.
25. Личная гигиена и режим дня для поддержания здоровья человека.
26. Школьная гигиена. Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебного процесса.
27. Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий, краткая характеристика.
28. Основные направления здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.
29. Нетрадиционные способы профилактики и лечения заболеваний: ароматерапия и фитотерапия, иппотерапия и дельфинотерапия, музыкотерапия.
30. Организация оздоровительной работы в вузе. Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

### **6.1. Темы для устных сообщений на занятии**

1. Способы профилактики нарушений зрения.
2. Профилактика нарушения осанки
3. Как повысить свой иммунитет?
4. Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
5. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
6. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
7. Современные диеты с точки зрения диетологии.
8. Вегетарианство: ЗА и ПРОТИВ.
9. Голодание как способ сохранения здоровья.
10. Питьевой режим, вода, чай, кофе, газированные напитки.
11. Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты.
12. Микроэлементы - роль в формировании и поддержании здоровья.
13. Почему так много курящих - перспективы и последствия.
14. Влияние табакокурения на организм человека.
15. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях
16. Алкоголь. Влияние алкоголя на организм человека.
17. Профилактика алкоголизма в молодежной среде.

18. Молодежь и наркотики.
19. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
20. Репродуктивное здоровье.
21. Венерические заболевания и СПИД.
22. СПИД - современное состояние проблемы.
23. Последствия аборта.
24. Прививки «За» и «Против».
25. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
26. Ароматерапия и фитотерапия.
27. Анималотерапия, иппотерапия и дельфинотерапия.
28. Музыкаотерапия.
29. Сохранение здоровья при работе с компьютером.
30. Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.
31. Депрессивные состояния в юношеском возрасте.
32. Профилактика нарушений зрения у студентов.
33. Организация оздоровительной работы в вузе.
34. Комплексная оценка уровня здоровья студентов.
35. Режим дня студента.
36. Питание студентов как фактор здоровья.
37. Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.
38. Формирование здорового образа жизни студентов.
39. Здоровьесберегающие технологии в образовательной организации.
40. Восточная школа формирования здоровья: йога, цигун.