

**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 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **здоровый образ жизни и его составляющие**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы физическая культура и  
безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень): бакалавр

форма обучения очная

Красноярск 2018

РПД «здоровый образ жизни и его составляющие» составлена к.п.н.,  
доцентом Казакевич Натальей Николаевной

РПД обсуждена на заседании кафедры теории и методики медико-биологических  
основ и безопасности жизнедеятельности «07» июня 2017 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой



Т. В. Колпакова

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ  
им. В.П. Астафьева»

«08» июня 2017 г.



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2018-19 учебный год на заседании кафедры медико-  
биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «14» июня  
2018 г., протокол № 11

и. о. заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ  
им. В.П. Астафьева» «21» июня 2018 г., протокол №10

М.И. Бордуков



РПД актуализирована на 2019-20 учебный год на заседании кафедры медико-  
биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» апреля  
2019 г., протокол № 8

и. о. заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ  
им. В.П. Астафьева» «23» мая 2019 г., протокол №8

М.И. Бордуков



## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ**

- 1.1. Технологическая карта обучения дисциплине
- 1.2. Содержание основных тем и разделов дисциплины
- 1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины

#### **2. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

##### **СТУДЕНТОВ**

- 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины
- 2.2. Фонд оценочных средств по дисциплине (ФОС). Экспертное заключение на ФОС.
- 2.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

#### **3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**

- 3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины
- 3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

Лист внесения изменений

## **Пояснительная записка**

### ***1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.***

Рабочая программа дисциплины (РПД) «здоровый образ жизни и его составляющие» разработана согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования (ФГОС ВО) «Образование и педагогические науки» по направлению бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки.

Дисциплина входит в вариативную часть модуль «Профильная подготовка учителя безопасности жизнедеятельности» Блока 1 (дисциплины и модули). Обучение осуществляется по очной форме (5 семестр-экзамен).

Рабочая программа дисциплины, включает в себя основное её содержание и учебные ресурсы: карта литературного обеспечения, (мультимедиа и электронные ресурсы), карта материально-технической базы дисциплины, технологическая карта рейтинга дисциплины, ФОС, технологическая карта дисциплины, содержание основных разделов и тем дисциплины, методических рекомендаций по освоению дисциплины Здоровый образ жизни и его составляющие.

### ***2. Трудоемкость дисциплины.***

<b>Трудоемкость дисциплины:</b>		
Общий объем времени	Часы на контактную работу (различные формы аудиторной работы с преподавателем)	Самостоятельная работа студента
72 (2)	20	16

### ***3. Цели освоения дисциплины***

Цель изучения дисциплины дать студентам:

- общее представление о здоровье, здоровом образе жизни;
- овладеть терминологией и понятийным аппаратом в области здорового образа жизни и его составляющих.

### ***4. Планируемые результаты обучения:***

- способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях ЧС (ОК-9.)
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; (ОПК-6)
- готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)
- способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3)

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

Модульно-рейтинговая программа дисциплины ЗОЖ и его составляющие включает входной модуль, два базовых модуля и выходной модуль.

Рейтинг по дисциплине, интегральная оценка результатов всех видов учебной деятельности студента по дисциплине, включает:

- входной контроль;
- рейтинг-контроль текущей работы;
- промежуточный рейтинг-контроль;
- итоговый рейтинг-контроль;
- добор баллов (дополнительные задания).

Таким образом, модульная программа дисциплины предусматривает инновационный вид обучения, основанный на деятельностном подходе и принципе сознательности (осознается программа обучения и собственная траектория учения), характеризующаяся замкнутым типом управления благодаря модульной программе и модулям, что относит его к категории высокотехнологичных.

### **6. Перечень образовательных технологий:**

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса: педагогика сотрудничества.
3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения): игровые технологии, технологии проектного обучения (метод жизненных заданий).

4. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: коллективный способ обучения).
5. Педагогические технологии на основе дидактического усовершенствования и реконструирования материала: технологии модульного обучения.

## 1. Организационно-методические документы

### 1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

#### «Здоровый образ жизни и его составляющие»

для обучающихся по программе бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) физическая культура и безопасность жизнедеятельности, по очной форме обучения (общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Формы контроля
		Всего	Лекций	Семинаров	СР/индивидуальная работа	
			10	10	16	
<b>1. Современная концепция здоровьесбережения.</b> Анализ факторов здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и технология обучения и воспитания, образ жизни человека.			4	4		Мониторинг посещаемости занятий (выборочный опрос).

<p>Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, его основные составляющие. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ: семья мотивационных категорий</p>						
<p><b>2. Технологии здоровьесбережения в современном обществе.</b>          Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического благополучия молодежи. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории          Роль двигательной активности в обеспечении здоровья. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм          Возрастная динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин. Брачный клиринг, его основные факторы</p>			6	6		<p>Обсуждение мини-докладов на лекционные темы (индивидуальная работа, КСР).</p> <p>Фронтальный опрос.</p> <p>Доклады с презентацией (на основе реферата).</p> <p>Презентация индивидуальных проектов</p>
<p>Форма итогового контроля по уч. плану: <b>экзамен в 5 семестре</b></p>						<p>Выполнение зачётных заданий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защита доклада по самостоятельно выбранной теме.</li> <li>2. Выполнить практическое</li> </ol>

						задание по пройденному материалу.
<b>ИТОГО:</b>	72	36	10	10	16	

## **1.2. Содержание основных тем и разделов дисциплины**

### **«ЗОЖ и его составляющие»**

1. Современная концепция здоровьесбережения.
2. Анализ факторов здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и технология обучения и воспитания, образ жизни человека.
5. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
6. Здоровый образ жизни, его основные составляющие.
7. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ: семь мотивационных категорий.
8. Технологии здоровьесбережения в современном обществе.
9. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического благополучия молодежи.
10. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории
11. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья.
12. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм
13. Возрастная динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин.  
Брачный клиринг, его основные факторы

## **1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

### **«ЗОЖ и его составляющие »**

Программа курса основывается на принципах преемственности, интеграции, научности, автономии субъекта учения, связи теории с практикой. Исходя из концепции обучения как цели и средства обучения взаимодействия специалистов в профессиональной деятельности, данный материал призван: заложить основы знаний о гражданской обороне; развить



профессиональную компетенцию; ознакомить с формами и методами осмысления фактов и явлений в безопасности жизнедеятельности; сформировать интерес к эвристической и исследовательской работе. Воспитательный и развивающий потенциал курса реализуется путем формирования у студентов качественной профессионально-педагогической компетентности и коммуникативной культуры, предполагающей создание системы нормативных убеждений, ценностей, идей, развитие умения структурировать и интегрировать знания из различных областей профессиональной деятельности и творчески использовать в ходе решения профессиональных задач. В качестве основных форм учебной деятельности на лекционных и практических занятиях используются различные, в том числе интерактивные виды взаимодействия с бакалаврами: проблемное изложение материала, дискуссии, исследовательское практическое занятие. Отдельное занятие организуется в форме презентаций учебных проектов с элементами учебной дискуссии.

В ходе изучения дисциплины рекомендуется привлекать дополнительную информацию. Обучающиеся делают самостоятельные доклады, сообщения по темам. Рекомендуется парная, групповая работа, использование проектной технологии. Для этого необходимо:

- 1• проанализировать имеющиеся источники по выбранной теме, сделать выводы и обобщения;
- 2• подготовить текст выступления, содержащий результаты осмысления проблемы, проверить корректность стиля, логику, связность изложения; обдумать форму презентации;
- 3• подготовить опоры (наглядность) для выступления;
- 4• (при групповой подготовке) распределить обязанности при представлении материала;
- 5• докладывать вопрос, соблюдая контакт с предполагаемыми слушателями.

При выполнении научно-исследовательских работ (проектов) обучающиеся

должны:

- владеть методологией научного исследования,
- уметь обосновать выбор темы и методов изучения проблемы,
- аргументировать актуальность и новизну темы,
- уметь самостоятельно проводить теоретические и экспериментальные исследования, излагать полученные результаты, видеть место проведенного
- исследования в ряду научных работ по избранной проблематике,
- уметь обосновывать практическую значимость работы.

### **Требования к реферату**

Программа курса основывается на принципах преемственности, интеграции, научности, связи теории с практикой. Исходя из концепции обучения как цели и средства обучения взаимодействия специалистов в профессиональной деятельности, данный материал призван: заложить основы знаний по безопасности жизнедеятельности, развить профессиональную компетенцию; ознакомить с формами и методами осмысления материала; сформировать интерес к исследовательской деятельности.

Реферат выполняется на стандартной бумаге формата А4 (210/297). Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее 20 мм и нижнее – 25 мм; интервал полуторный; шрифт в текстовом редакторе Microsoft Word - Times New Roman Суг; размер шрифта – 14 (не менее 12), выравнивание по ширине.

Стандартный титульный лист студент получает на кафедре. Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части страницы. Общий объем реферата должен составлять 20-25 страниц (без приложений). Во введении обосновывается актуальность темы, ее практическая значимость. Содержание должно быть представлено в развернутом виде, из нескольких глав, состоящих из ряда параграфов. Против названий глав и параграфов проставляются номера

страниц по тексту. Главы и параграфы нумеруются арабскими цифрами. Допускается не более двух уровней нумерации. Заголовки, в соответствии с оглавлением реферата, должны быть выделены в тексте жирным шрифтом (названия глав – заглавными буквами, названия параграфов – строчными буквами), выравнивание по центру. Точки в заголовках не ставятся.

Каждая глава должны начинаться с новой страницы. Текст параграфа не должен заканчиваться таблицей или рисунком. Представленные в тексте таблицы желательно размещать на одном листе, без переносов. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию. Номер таблицы проставляется вверху слева. Заголовок таблицы помещается с выравниванием по левому краю через тире после ее номера. На каждую таблицу и рисунок необходимы ссылки в тексте "в соответствии с рисунком 5 (таблицей 3)", причем таблица или рисунок должны быть расположены после ссылки.

Все расчеты, выполняемые в реферате, излагаются в тексте с обоснованием, указанием размерности величин. Результаты расчетов представляются в табличной форме.

В заключении излагаются краткие выводы по результатам работы, характеризующие степень решения задач, поставленных во введении. Следует уточнить, в какой степени удалось реализовать цель реферирования, обозначить проблемы, которые не удалось решить в ходе написания реферата. Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита. Каждое приложение имеет свое обозначение. Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно. Желательно использование материалов, публикуемых в журналах списка ВАК, монографий и других источников. Это обусловлено тем, что в реферате вопросы теории следует увязывать с практикой, анализировать процессы, происходящие как в мировой так и в российской экономике.

Перечень используемой литературы должен содержать минимум 15 наименований. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в

соответствии с требованиями ГОСТа: сначала указываются источники законодательной базы (федеральные, региональные, местные нормативные правовые акты), затем – научные публикации (книги, статьи, авторефераты диссертаций, диссертации). По каждому источнику, в том числе по научным статьям, указывается фамилия и инициалы автора, название, место издания, название издательства, год издания. При использовании страниц Internet их перечень дается в конце списка литературы.

## 2. Компоненты мониторинга учебных достижений студентов

### 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

#### «ЗОЖ и его составляющие»

Наименование дисциплины (курса)	Уровень образования бакалавриат	Количество зачетных единиц (кредитов)	
«ЗОЖ и его составляющие»	Бакалавр 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки физическая культура и безопасность жизнедеятельности	2	
<b><i>Смежные дисциплины по учебному плану:</i></b>			
Предшествующие: Предметы школьной программы: ОБЖ, биология, химия, и др.			
Последующие: Дисциплины предметной подготовки по безопасности жизнедеятельности, основы медицинских знаний			
<b>ВХОДНОЙ МОДУЛЬ</b>			
Вид учебной деятельности	Форма работы	Количество баллов 5%	
		min	max
	Тестирование	1	5
Итого:		1	5

#### БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1

Современная концепция здоровьесбережения.

Вид учебной деятельности	Форма работы		Количество баллов 35%	
			min	max
Текущая работа	1	Групповая работа на семинарах	1	2
	2	Доклад (все)	1	3
	3	Письменная работа 1	1	5
	4	Письменная работа 2	2	5
	5	Письменная работа 3	1	6
	6	Переработка статьи, автореферата	1	4
	7	Обзор сборников научных статей	1	5
	8	Ответы на вопросы	1	До 5
	9	Вопросы докладчику	1	До 5
Итого:			<b>10</b>	<b>40</b>

## БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ 2

### Технологии здоровьесбережения в современном обществе.

Вид учебной деятельности	Форма работы		Количество баллов 35%	
			min	max
Текущая работа	1	Групповая работа на семинарах	2	6
	2	Доклад (все)	2	6
	3	Письменная работа 4	2	6
	4	Письменная работа 5	2	3
	5	Индивидуальное домашнее задание (сравнительный анализ и т.п.)	2	6
	6	Переработка статьи, автореферата	1	3
	7	Обзор сборников научных статей	1	До 3
	8	Ответы на вопросы	1	До 4
	9	Вопросы докладчику	1	До 3

Итого:	<b>14</b>	<b>40</b>
--------	-----------	-----------

ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Вид учебной деятельности	Форма работы	Количество баллов 30%	
		min	max
Выходной контроль	Тестирование	2-----15	
	Итого	2	15
Итого сумма баллов		<b>27</b>	<b>100</b>

**2.2. 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 имени И.С. Ярыгина**

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

Утверждено на заседании кафедры  
МБОФКиБЖ  
Протокол № 11  
От « 14 » июня 2018 г.  
и.о. зав.каф. МБОФКиБЖ  
Н. Н. Казакевич



Одобрено на научно-методическом  
совете ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол № 10  
От « 21 » июня 2018 г.  
Председатель



М.И. Бордуков

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся**

**здоровый образ жизни и его составляющие**

44.03.05 направление подготовки Педагогическое образование, направленность  
(профиль) образовательной программы физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности

Квалификация (степень) бакалавр по направлению Педагогическое образование

Составитель:



Н. Н. Казакевич    доцент каф. МБОФКиБЖ

**Красноярск 2018**

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА

Фонд оценочных средств дисциплины

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) **здоровый образ жизни и его составляющие**

44.03.05 Педагогическое образование безопасность жизнедеятельности

Квалификация и степень выпускника - бакалавр

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с положением утвержденным приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018 и ориентирован на решение следующих задач: управление процессами приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определённых в образовательном стандарте по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, достижения результатов освоения образовательной программы, определённой в виде набора компетенций выпускников, оценку достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением положительных результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование комплекса традиционных и инновационных методов обучения.

Фонд оценочных средств включает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения основ научной деятельности студента, этапы формирования и оценивания компетенций, учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств, выступление на семинаре, выполнение заданий практической работы, собеседование.

Перечисленные выше задания позволяют автору ФОС выявлять уровень освоения формируемых компетенций, таких как способность к самоорганизации и самообразованию; способность организовать сотрудничество обучающихся, поддержать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для



постановки и решения исследовательских задач в области образования; способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся. Задания способствуют пониманию и освоению теоретического содержания, направлены на получение практического опыта.

В целом фонд оценочных средств по дисциплине Здоровый образ жизни и его составляющие соответствует требованиям, предъявляемым к данному типу учебно-методических материалов и может быть использован при организации образовательного процесса по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
МБОУ «СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю. А. Овчинникова»  
Васильева Т.И.



## 1. Назначение фонда оценочных средств

**1.1 Целью** создания ФОС дисциплины ЗОЖ и его составляющие является установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

**1.2 ФОС** по дисциплине решает задачи:

- управление и контроль за процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки «Педагогическое образование»;
- 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:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (уровень бакалавриата).

- Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование по профилю физическая культура и безопасность жизнедеятельности, уровень бакалавриата.
- 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 с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

**Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины  
Здоровый образ жизни и его составляющие:

- способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях ЧС (ОК-9.)
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; (ОПК-6)
- готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)
- способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3)

### Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики участвующие в	Типы контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номер	Форма
				ер	

		формировании компетенции			
ОК-9 – способен использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях ЧС	Ориентировочный	Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Гражданская оборона и др.	Текущий контроль	1	Устный опрос
	Когнитивный	Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Экологическая безопасность, Гражданская оборона	Текущий контроль	2	Устный опрос, тест
	Праксиологический	Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Экологическая безопасность, Гражданская оборона, Учебная практика	Промежуточная аттестация	3	Защита реферата, экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Безопасность жизнедеятельности, Основы	Промежуточная аттестация	4	Защита реферата, экзамен

		медицинских знаний, Экологическая безопасность,  Гражданская оборона, Учебная практика			
ОПК-6 – готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	Ориентировочный	Валеология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности, Гражданская оборона, здоровый образ жизни и его составляющие	Текущий контроль	1	Устный опрос
	Когнитивный	Валеология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности, Гражданская оборона, здоровый образ жизни и его составляющие	Текущий контроль	2	Устный опрос, тест
	Праксиологический	Гражданская оборона, здоровый образ жизни и его составляющие, Педагогическая практика, Преддипломная практика	Промежуточная аттестация	3	Защита реферата, экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Гражданская оборона, здоровый образ жизни и его составляющие, Педагогическая	Промежуточная аттестация	4	Защита реферата, экзамен

		практика, Учебная практика			
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Ориентировочный	Теория и методика преподавания БЖ, Педагогика	Текущий контроль	1	Устный опрос
	Когнитивный	Теория и методика преподавания БЖ, Педагогика	Текущий контроль	2	Устный опрос, тест
	Праксиологический	Теория и методика преподавания БЖ, Педагогика, Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	3	Защита реферата, экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Теория и методика преподавания БЖ, Педагогика, Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	4	Защита реферата, 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 оценочным средствам, разработчик

Н. Н. Казакевич.

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/ зачтено
ОК-9 – способен	Обучающийся на высоком уровне	Обучающийся на среднем уровне	Обучающийся на удовлетворительном

использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях ЧС	способен использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	способен использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	уровне способен использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
ОПК-6 - готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	Обучающийся на высоком уровне готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Обучающийся на среднем уровне готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Обучающийся на высоком уровне готов реализовывать образовательную программу по ОБЖ в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Обучающийся на среднем уровне готов реализовывать образовательную программу по ОБЖ в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов реализовывать образовательную программу по ОБЖ в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

\*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.

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

4.1. Фонд оценочных средств включают: устный опрос, тесты, краткое сообщение, научно-исследовательская работа по проблеме безопасности жизнедеятельности. Разработчик Н. Н. Казакевич.

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

Критерии оценивания по оценочному средству **2 – тесты.**

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
Максимальный балл	15

Критерии оценивания по оценочному средству **3 – реферат.**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильное оформление бумажного варианта работы в соответствии с темой, качество информационных источников	2
Полный доклад в соответствии с темой	2

Отвечает на заданные вопросы	2
Максимальный балл	6

## Оценочные средства для промежуточной аттестации

### Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Определение валеологии, предмет, методы, цель и задачи, определяющие признаки наук о здоровье.
2. Человека как приоритет в деятельности государства, здоровье человека и безопасность государства.
3. Здоровье и семья.
4. Здоровье и культура.
5. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
6. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.
7. Проблема здоровья в науках о человеке.
8. Генетические предпосылки здоровья.
9. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни.
10. Образ жизни родителей и наследственность.
11. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
12. Экологические факторы здоровья и наследственность.
13. Экология и образ жизни современного человека.
14. Понятие об экологической патологии.
15. Роль медицины в обеспечении здоровья.
16. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости.
17. Медицинские подходы в лечении болезни.
18. Образ жизни и здоровье.
19. Понятие о здоровом образе жизни.
20. Критерии здоровья человека.
21. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
22. Традиционные системы оздоровления.
23. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры.
24. Понятия о методах самооздоровления.
25. Лекарства и здоровье.
26. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Этнокультурный опыт оздоровления.
27. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные психо-физиологические различия мужчин и женщин.
28. Природа эмоций и их функции.
29. Эмоциональное благополучие, как один из основных показателей психического здоровья.
30. Условия достижения эмоционального благополучия.



31. Общее представление о полоролевом поведении человека.
32. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории. Возрастная динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин. Сексуальная культура - фактор психического и физического благополучия молодежи.
33. Понятие и основные критерии репродуктивного здоровья.
34. Устойчивая мотивация общества на создание благополучной семьи. Планирование и подготовка родителей к рождению здорового ребенка.
35. Возраст и здоровье.
36. Основные факторы, разрушающие репродуктивное здоровье человека: ранние половые связи и болезни, передаваемые половым путем, их распространение и меры профилактики.
37. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья.
38. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм.
39. Особенности влияния физических упражнений на функциональные системы организма человека.
40. Определение понятия и причины возникновения биоэтики, ее нормативно-правовая база.
41. Основные биоэтические проблемы в современном обществе: трансплантология, репродуктивные технологии (экстракорпоральное оплодотворение и суррогатное материнство), генная инженерия, эвтаназия, клонирование и искусственное прерывание беременности.

### **2.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине.**

После окончания изучения студентами учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия:

1. анализ результатов обучения студентов дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля;
2. рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы РПД, в том числе с учетом пожеланий заказчиков;
3. формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трехстороннего взаимодействия между студентами, преподавателями и потребителями выпускников профиля;
4. рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса.



### 3. Учебные ресурсы

#### 3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины

(включая электронные ресурсы)

«здоровый образ жизни и его составляющие»

для студентов образовательной профессиональной программы

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы физическая культура и безопасность жизнедеятельности

№ п/п	Наименование	Место хранения / электронный адрес	Кол-во экземпляров /точек доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское изд-во, 2010. - 214 с.	Научная библиотека	40
2.	Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. : ил.,табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01630-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57603">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57603</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
3.	Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний [Текст] : здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - М. : Академический проект ; М. : Гаудеамус, 2008. - 560 с.	Научная библиотека	32
4.	Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - 10-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2016. - 449 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-329-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Дополнительная литература</b>			



## 3.2. Карта материально-технической базы дисциплины «Здоровый образ жизни и его составляющие»

### для студентов образовательной профессиональной программы

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы безопасность жизнедеятельности

Аудитория	Кол-во посадочных мест, рабочих мест	Перечень используемого оборудования	Кафедра, за которой закреплена аудитория/помещение с указанием ответственного лица	В том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p><b>для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b></p>					
<p><b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b> ауд. 1-36</p>	<p>24</p>	<p>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</p>	<p>Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н</p>	<p>Да</p>	<p>Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);</p>
<p><b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой,</b></p>	<p>10</p>	<p>Учебная доска-1шт., массажная кушетка-1 шт., велотренажер-1шт., ширма-1шт.</p>	<p>Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.</p>	<p>Да</p>	<p>Нет</p>

д. 89 ауд. 1-37					
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-49	100	Проектор – 1 шт., экран 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1 шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания, Сидоров Л.К	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-50	80	Проектор -1 шт., экран- 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-51	30	Экран-1шт, проектор-1шт, учебная доска-1шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания ,Сидоров Л.К	Да	Нет
660049, Красноярск	30	Маркерная доска- 1шт., компьютер-1шт.,	Кафедра теории и методики медико-	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

<p><b>кий край,</b> <b>г.</b> <b>Красноярск,</b> <b>ул. Ады Лебедевой,</b> <b>д. 89</b></p> <p>ауд. 1-52</p>		<p>проектор-1 шт., экран-1шт.</p>	<p>биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.</p>		
<p><b>660049,</b> <b>Красноярский край,</b> <b>г.</b> <b>Красноярск,</b> <b>ул. Ады Лебедевой,</b> <b>д. 89</b></p> <p>ауд. 1-56</p>	30	<p>Маркерная доска-1шт., учебная доска-1шт.</p>	<p>Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.</p>	Да	Нет
<p><b>660049,</b> <b>Красноярский край,</b> <b>г.</b> <b>Красноярск,</b> <b>ул. Ады Лебедевой,</b> <b>д. 89</b></p> <p>ауд. 1-57</p> <p>Учебно-исследовательская лаборатория института физической</p>	15	<p>Маркерная доска-1шт., компьютер-4шт., принтер-2шт., телевизор-1шт., МФУ-1шт., VELOERGO велоэргометр – 1шт., DVD-1шт., массажная кушетка-2шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спирометр, электрокардиограф, тонометр и др.)</p>	<p>Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Трусей И.В.</p>	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

культуры, спорта и здоровья им.И.С.Яры гина					
<b>для самостоятельной работы</b>					
<b>660049,</b> <b>Красноярс</b> <b>кий край,</b> <b>г.</b> <b>Красноярс</b> <b>к, ул. Ады</b> <b>Лебедевой,</b> <b>д. 89</b>  ауд. 1-05 Центр самостоятел ьной работы	60	компьютер- 15 шт.,  МФУ-5 шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015);  Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883- 951;  7-Zip - (Свободная лицензия GPL);  Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);  Google Chrome – (Свободная лицензия);  Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);  LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);  XnView – (Свободная лицензия);  Java – (Свободная лицензия);  VLC – (Свободная лицензия).  Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018)  КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)



<p><b>660049,</b> <b>Красноярский край,</b> <b>г. Красноярск,</b> <b>ул. Ады Лебедевой,</b> <b>д. 89</b></p> <p>ауд.1-04 Абонемент научной литературы</p>	4	Компьютер-2шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)
<p><b>660049,</b> <b>Красноярский край,</b> <b>г. Красноярск,</b> <b>ул. Ады Лебедевой,</b> <b>д. 89</b></p> <p>ауд.1-01 Зал каталогов научной библиотеки</p>	22	Компьютер-3шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметов В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)
<p><b>660049,</b> <b>Красноярский край,</b> <b>г. Красноярск,</b> <b>ул. Ады Лебедевой,</b></p>	12	Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих)	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)

<p>д. 89 ауд.1-03 Зал для научной работы</p>					
<p><b>660049, Красноярс кий край, г. Красноярс к, ул. Ады Лебедевой, д. 89</b></p> <p>ауд.1-34 Ресурсный центр</p>	<p>20</p>	<p>Компьютер- 4шт.</p>	<p>Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.</p>	<p>Да</p>	<p>Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015);</p> <p>Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883- 951;</p> <p>7-Zip - (Свободная лицензия GPL);</p> <p>Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);</p> <p>Google Chrome – (Свободная лицензия);</p> <p>Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);</p> <p>LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);</p> <p>XnView – (Свободная лицензия);</p> <p>Java – (Свободная лицензия);</p> <p>VLC – (Свободная лицензия);</p> <p>Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018)</p> <p>КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)</p>

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 №297 (п)
4. На титульном листе РПД и ФОС изменено название кафедры приказ ректора ФГБОУ ВО «КГПУ им. В. П. Астафьева» №672 (п) от 07. 11.2018г

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
«14» июня 2018г., протокол № 11

Внесенные изменения утверждаю

Заведующий кафедрой



Н.Н. Казакевич