

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

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы безопасность
жизнедеятельности

Квалификация (степень): бакалавр

форма обучения заочная

Красноярск 2018

РПД «здоровый образ жизни» 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»

«26» мая 2017 г. протокол № 9



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» разработана согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования (ФГОС ВО) «Образование и педагогические науки» по направлению бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование.

РПД разработана для профиля: безопасность жизнедеятельности.

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.

2. Трудоемкость дисциплины.

Трудоемкость дисциплины:		
Общий объем времени	Часы на контактную работу (различные формы аудиторной работы с преподавателем)	Самостоятельная работа студента
180(5)	14	157

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»

для обучающихся по программе бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)

безопасность жизнедеятельности, по заочной форме обучения (общая трудоемкость дисциплины 5 з.е.

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Формы контроля
		Всего	Лекций	Лаб	СР	
			4	10	157	
1. Современная концепция здоровьесбережения. Анализ факторов здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и технология обучения и воспитания,			2	4	80	Мониторинг посещаемости занятий (выборочный опрос).

образ жизни человека. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, его основные составляющие. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ: семья мотивационных категорий						
2. Технологии здоровьесбережения в современном обществе. 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			2	6	77	Обсуждение мини-докладов на лекционные темы (индивидуальная работа, КСР). Фронтальный опрос. Доклады с презентацией (на основе реферата). Презентация индивидуальных проектов
Форма итогового контроля по уч. плану: экзамен в 5 семестре						Выполнение зачётных заданий: 1. Защита доклада по самостоятельно выбранной теме. 2. Выполнить практическое

						задание по пройденному материалу.
ИТОГО:	180	14	4	10	157	

1.2. Содержание основных тем и разделов дисциплины

«ЗОЖ»

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»

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»

Наименование дисциплины (курса)	Уровень образования бакалавриат	Количество зачетных единиц (кредитов)	
«ЗОЖ»	Бакалавр 44.03.01 Педагогическое образование, жизнедеятельности безопасность	5	
<u>Смежные дисциплины по учебному плану:</u>			
Предшествующие: Предметы школьной программы: ОБЖ, биология, химия, и др.			
Последующие: Дисциплины предметной подготовки по безопасности жизнедеятельности, основы медицинских знаний			
ВХОДНОЙ МОДУЛЬ			
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:			10	40

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:			14	40

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

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

44.03.01 направление подготовки Педагогическое образование, направленность
(профиль) образовательной программы 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**

44.03.01 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 44.03.01 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 соответствует требованиям, предъявляемым к данному типу учебно-методических материалов и может быть использован при организации образовательного процесса по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

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



Васильева Т.И.

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1 Целью создания ФОС дисциплины ЗОЖ 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 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата).

- Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю 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:

- 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 формировании	Типы контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номер	Форма

		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
	Практикологический	Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний, Экологическая безопасность, Гражданская оборона, Учебная практика	Промежуточная аттестация	3	Защита реферата, экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний,	Промежуточная аттестация	4	Защита реферата, экзамен

		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	Текущий контроль	1	Устный опрос
	Когнитивный	Валеология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности, Гражданская оборона, здоровый образ жизни	Текущий контроль	2	Устный опрос, тест
	Праксиологический	Гражданская оборона, здоровый образ жизни, Педагогическая практика, Преддипломная практика	Промежуточная аттестация	3	Защита реферата, экзамен
	Рефлексивно-оценочный	Гражданская оборона, здоровый образ жизни, Педагогическая практика, Учебная практика	Промежуточная аттестация	4	Защита реферата, экзамен
ПК-1 – готовность реализовывать	Ориентировочный	Теория и методика	Текущий контроль	1	Устный опрос

образовательные программы по предметам соответствуют требованиям образовательных стандартов.		преподавания БЖ, Педагогика			
	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
ОК-9 – способен использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты	Обучающийся на высоком уровне способен использовать приемы первой помощи, методы защиты в	Обучающийся на среднем уровне способен использовать приемы первой помощи, методы защиты в	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать приемы первой помощи, методы защиты в

в условиях ЧС	условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	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.

Тестовые задания.

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»

для студентов образовательной профессиональной программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы безопасность жизнедеятельности

№ п/п	Наименование	Место хранения / электронный адрес	Кол-во экземпляров /точек доступа
Основная литература			
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Дополнительная литература			
5.	Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - Москва : Прометей, 2012. - 86 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7042-2355-9 ; То же	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ

3.2. Карта материально-технической базы дисциплины «здоровый образ жизни»

для студентов образовательной профессиональной программы

Направление подготовки: 44.03.01 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>для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</p>					
<p>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 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>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой,</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>кий край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</p> <p>ауд. 1-52</p>		<p>проектор-1 шт., экран-1шт.</p>	<p>биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.</p>		
<p>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</p> <p>ауд. 1-56</p>	<p>30</p>	<p>Маркерная доска-1шт., учебная доска-1шт.</p>	<p>Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.</p>	<p>Да</p>	<p>Нет</p>
<p>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</p> <p>ауд. 1-57</p> <p>Учебно-исследовательская лаборатория института физической</p>	<p>15</p>	<p>Маркерная доска-1шт., компьютер-4шт., принтер-2шт., телевизор-1шт., МФУ-1шт., велоэргометр – 1шт., DVD-1шт., массажная кушетка-2шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спирос, электрокардиограф, тонометр и др.)</p>	<p>Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Трусей И.В.</p>	<p>Да</p>	<p>Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)</p>

культуры, спорта и здоровья им.И.С.Яры гина					
для самостоятельной работы					
660049, Красноярс кий край, г. Красноярс к, ул. Ады Лебедевой, д. 89 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>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</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>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89</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>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой,</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>660049, Красноярс кий край, г. Красноярс к, ул. Ады Лебедевой, д. 89</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