

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

Кафедра-разработчик  
*Физиологии человека и методики обучения биологии*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**  
**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»**

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника

**БАКАЛАВР**

*очная и заочная форма*

Красноярск 2023

Рабочая программа модуля «Здоровьесберегающий» составлена: к.б.н.,  
доцентом каф. ФЧ и МОБ Чмилъ И.Б.,

Рабочая программа модуля обсуждена на заседании  
кафедры-разработчика физиологии человека и методики  
обучения биологии  
протокол № 9 от 20 мая 2020 г.

Заведующий кафедрой

Н.М. Горленко

Рабочая программа модуля обсуждена на заседании  
выпускающей кафедры теории и методики борьбы  
протокол № 11 от 18.05.2020 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО

Д.Г. Миндиашвили

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 8 от 20 мая 2020 г.

Председатель

А.И. Завьялов

Рабочая программа модуля «Здоровьесберегающий» актуализирована: к.б.н.,  
доцентом каф. ФЧ и МОБ Чмилъ И.Б.,

Рабочая программа модуля обсуждена на заседании  
кафедры-разработчика физиологии человека и методики  
обучения биологии  
протокол № 9 от 12 мая 2021 г.

Заведующий кафедрой

Н.М. Горленко

Рабочая программа модуля обсуждена на заседании  
выпускающей кафедры теории и методики борьбы  
протокол № 11 от 12.05.2021 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО

Д.Г. Миндиашвили

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 9 от 21 мая 2021 г.

Председатель

А.И. Завьялов

Рабочая программа модуля «Здоровьесберегающий» актуализирована: к.б.н.,  
доцентом каф. ФЧ и МОБ Чмилль И.Б.

Рабочая программа модуля обсуждена на заседании  
кафедры-разработчика физиологии человека и методики  
обучения биологии  
протокол № 8 от 13 апреля 2022 г.

Заведующий кафедрой

Н.М. Горленко

Рабочая программа модуля обсуждена на заседании  
выпускающей кафедры теории и методики борьбы  
протокол № 12 от 12.05.2022 г.

И.о. заведующего кафедрой  
д.п.н., профессор

Д.А. Завьялов

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 7 от 13 мая 2022 г.

Председатель

А.И. Завьялов

Рабочая программа модуля «Здоровьесберегающий»  
актуализирована доцентом каф. физиологии человека и методики обучения  
биологии Чмиль И.Б.

Рабочая программа модуля обсуждена на заседании  
кафедры-разработчика физиологии человека и методики  
обучения биологии  
протокол № 9 от 3 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой        Н.М. Горленко

Рабочая программа модуля обсуждена  
на заседании выпускающей кафедры МБОФКиБЖ  
протокол № 10 от 3.05.2023 г.

Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент        Г.Н. Казакова

Одобрено НМСН  
ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
протокол № 9 от 17.05.2023 г.

Председатель совета  
к.п.н., доцент

Н.Н. Казакевич

### ***Общая характеристика модуля (аннотация)***

РПМ «Здоровьесберегающий» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 940 от 19 сентября 2017 г.; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н, нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательных программ: Спортивная тренировка очной формы обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева, с присвоением квалификации бакалавр.

Данный модуль «Здоровьесберегающий» включен в список базовых дисциплин в обязательную часть Б1.Б.02 на 1 курсе учебного плана по очной и 1 и 2 курсах заочной форме обучения.

**Цель освоения модуля:** содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов педагогического образования на основе овладения содержанием дисциплины модуля «Здоровьесберегающий»

#### **Задачи:**

1. Сформировать систему ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности у обучающихся;

2. Сформировать современные представления о здоровье и его компонентах, о нормативных правовых, руководящих и инструктивных документах, регулирующих организацию и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации;

3. Совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

4. Заложить на первых этапах обучения представления о структурнофункциональном единстве организма.

5. Воспитать у студентов мировоззрение и культуры безопасного поведения и деятельности в различных условиях.

6. Создание комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека

**Трудоемкость модуля** составляет 9 з.е. По учебному плану 324 часа.

Типы задач профессиональной деятельности (в соответствии с ФГОС): в процессе освоения модуля обучающиеся будут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

1. Тренерский;

2. Научно-исследовательский.

## Планируемые результаты освоения модуля

### 1.1. Общекультурные и общепрофессиональные компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знает:</b> базовые основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b>Умеет:</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеет:</b> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать его и соблюдать нормы здорового образа жизни</p>
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<p><b>Знает:</b> основные понятия безопасности жизнедеятельности</p> <p><b>Умеет:</b> распознавать причины возникновения чрезвычайных ситуаций</p> <p>Владеет методами создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p>
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<p><b>Знает</b> - о строении и функциях организма человека как едином целом</p> <p>- о процессах, протекающих в нем и механизмах его деятельности; - здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности</p> <p><b>Умеет</b> – учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; - учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства</p> <p><b>Владеет:</b> – методами определения особенностей регуляции поведения</p>

		и деятельности человека на различных возрастных ступенях – навыками использования здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности
<b>ОПК-6</b>	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p><b>Знает:</b> законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы игровой деятельности в части учета индивидуализации образования.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания;</p> <p><b>Владеет:</b> действиями (навыками) учета особенностей развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования психолого-педагогический технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; действиями (навыками) понимания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов,</p>



		индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.
<b>ОПК-7</b>	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p><b>Знает</b> – способы оказания первой доврачебной помощи, - классификацию чрезвычайных ситуаций;</p> <p><b>Умеет</b> - выявлять особенности в оказании первой помощи пострадавшим;</p> <p><b>Владеет</b> – навыками оказания первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций</p>

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

### Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины на 2023/2024 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы и фонда оценочных средств.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена  
на заседании кафедры от 3.05.2023 № 9

Внесенные изменения утверждаю:  
Зав.кафедрой                      Н.М. Горленко

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры МБОФКиБЖ  
протокол № 10 от 3.05.2023 г.

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент    Г.Н. Казакова

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 17 мая 2023 г.  
Председатель совета  
к.п.н., доцент                      Н.Н. Казакевич

## Структура модуля

### «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка  
заочная форма обучения

(общая трудоемкость дисциплины 9 з.е.)

Наименование дисциплин, практик	Семестры, в которых реализуется дисциплина, практика	Всего часов	Контакт.	Лекций	Лаб.	Практических	КРЗ	Самостоятельная работа	КРЭ	Контроль
Основы ЗОЖ и гигиены	1	72	8	4	-	4	-	64		
Анатомия и возрастная физиология	1	72	8	4	-	4	-	64		
Безопасность жизнедеятельности	3	72	8	4	-	4	-	64		
Физическая культура и спорт	1,2	72	8	4	-	4	-	64		
Форма промежуточной аттестации по учебному плану - экзамен по модулю	3	-	0,33		-		-	27	033	8,67
<b>ИТОГО</b>		<b>324</b>	<b>32,33</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>283</b>	<b>033</b>	<b>8,67</b>

## Структура модуля

### «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка

Очная форма обучения

(общая трудоемкость дисциплины 9 з.е.)

Наименование дисциплин, практик	Семестры, в которых реализуется дисциплина, практика	Всего часов	Контакт .	Лекций	Лаб.	Практических	КРЗ	Самостоятельная работа	КРЭ	Контроль
Основы ЗОЖ и гигиены	1	72	36	18	-	18	-	36		
Анатомия и возрастная физиология	2	72	36	18	-	18	-	36		
Безопасность жизнедеятельности	1	72	36	18	-	18	-	36		
Физическая культура и спорт	1,2	72	36	18	-	18	-	36		
Форма промежуточной аттестации по учебному плану - экзамен по модулю	1,2	36	0,33		-		-		0,33	35,67
<b>ИТОГО</b>		<b>324</b>	<b>144,33</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>144</b>	<b>0,33</b>	<b>35,67</b>

#### **4. Контроль результатов освоения дисциплины**

Оценочные средства результатов освоения модуля, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств». Итоговая форма контроля – экзамен.

#### **5. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

Для реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: современное традиционное обучение и личностно-ориентированное обучение, педагогика сотрудничества, проблемное обучение, информационнокоммуникационные технологии. В процессе освоения дисциплины используются разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: практические занятия, самостоятельная, индивидуальная и групповая формы организации учебной деятельности.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**  
факультет биологии, географии и химии

Кафедра-разработчик  
физиологии человека и методики обучения биологии

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 9  
от 3.05. 2023 г.  
зав.кафедрой  
Н.М. Горленко

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-  
методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 17.05.2023 г.  
председатель Н.Н. Казакевич

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по модулю

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ**

Направление подготовки:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы  
Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника  
БАКАЛАВР

*очная и заочная форма*

Составители: к.б.н., доцентом каф. ФЧ и МОБ Чмилль И.Б.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам Педагог.

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Дошкольное образование.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки по указанной программе.

Заведующий ЧДОУ  
«Детский сад № 192  
г. Красноярск



Н.А. Овчинникова  
16.05.2014г.

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

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

1.2. ФОС по модулю решает **задачи**:

- контроль, оценка и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определенных в государственных образовательных стандартах ВО по соответствующему направлению подготовки (специальности);

- управление процессом достижения реализации образовательных программ, определенных в виде набора компетенций выпускников;

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины (с определением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий);

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов и методических приемов обучения в образовательный процесс университета;

- совершенствование самоподготовки и самоконтроля обучающихся.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г. N 940;

- образовательной программы Спортивная тренировка очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура;

- 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.

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

**2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения модуля «Здоровьесберегающий»:**



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

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

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-6: Готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Но-мер	Форма
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Модуль 3 "Здоровьесберегающий" Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология Физическая культура и спорт Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов) Модуль 7 "Человек как биологическая система" Лечебная физическая культура и массаж Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	Промежуточная аттестация	1	Экзамен
УК-8 - Способен создавать и поддерживать безопасные условия	Модуль 3 "Здоровьесберегающий" Безопасность жизнедеятельности Модуль 7 "Человек как	Промежуточная аттестация	1	Экзамен

жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	биологическая система" Биохимия Спортивная медицина Выполнение и защита выпускной квалификационной работы			
ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Модуль 3 "Здоровьесберегающий" Анатомия и возрастная физиология Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов) Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования" Психологические особенности детей с ОВЗ Современные технологии инклюзивного образования Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ Модуль 5 "Теория и методика обучения базовым видам спорта" Гимнастика Легкая атлетика Спортивная борьба Модуль 9 "Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта" Теория и методика спортивной тренировки Спортивная метрология Технологии спортивной подготовки Повышение профессионального мастерства	Промежуточная аттестация	1	Экзамен

	<p>Подготовка и проведение педагогического эксперимента</p> <p>Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена</p> <p>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>			
<p>ОПК-6: Готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</p>	<p>Модуль 3 "Здоровьесберегающий" Основы ЗОЖ и гигиена Физическая культура и спорт</p> <p>Модуль 6 "Теория спортивной подготовки" Общая теория спорта и ее прикладные аспекты</p> <p>Модуль 9 "Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта" Педагогика спорта Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>	<p>Промежуточная аттестация</p>	1	Экзамен
<p>ОПК-7- Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>Модуль 3 "Здоровьесберегающий" Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Модуль 7 "Человек как биологическая система" Лечебная физическая культура и массаж Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>	<p>Промежуточная аттестация</p>	1	Экзамен

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

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

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

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство вопросы и задания к экзамену по модулю  
Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы к экзамену по модулю

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 балла)* удовлетворительно/ зачтено
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на высоком уровне применяет принципы, методы и требования поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на среднем уровне знает принципы, методы и требования, поддерживания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне использует принципы, методы и требования, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>УК-8</b> Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на высоком уровне применяет принципы, методы и требования для создания и поддерживания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на среднем уровне знает принципы, методы и требования для создания и поддерживания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на удовлетворительном уровне использует принципы, методы и требования для создания и поддерживания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
<b>ОПК-1 -</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений	Обучающийся на высоком уровне знает как планировать содержание занятий с учетом положений теории физической	Обучающийся на среднем уровне формулирует методы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической	Обучающийся способен на удовлетворительном уровне планировать содержание занятий с учетом положений теории физической

теории физической культуры, физиологической и характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
<b>ОПК-6.</b> Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Обучающийся на высоком уровне знает основные требования формирования осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Обучающийся на среднем уровне формулирует осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Обучающийся способен на удовлетворительном уровне осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
<b>ОПК-7-</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Обучающийся на высоком уровне способен использовать приёмы оказания первой помощи в зависимости от возраста человека. Выживать в условиях ЧС на основе целостного системного научного мировоззрения с использованием знаний в области естественных наук	Обучающийся на среднем уровне способен использовать приёмы оказания первой помощи. Демонстрирует продвинутый уровень целостного системного научного мировоззрения с использованием знаний в области безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать приёмы оказания первой помощи. Фрагментарно и частично использует знания в области безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний

Менее 60 баллов – компетенции не сформированы

## **ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО МОДУЛЮ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»**

### **Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Основы здорового образа жизни и гигиена»**

1. Понятие здоровья. Здоровье как комплексная категория. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Факторы риска для здоровья и основные принципы охраны здоровья.
3. Здоровый образ жизни как основа формирования жизнеспособного поколения и пути его развития.
4. Ненормативные привычки. Современные подходы к их профилактике.
5. Наркомания и токсикомания. Современные подходы к профилактике злоупотребления наркотическими средствами и наркоманий.
6. ВИЧ-инфекция и пути ее предупреждения.
7. Влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье.
8. Кровотечения, их причины и классификация. Помощь при внутреннем кровотечении.
9. Кровотечения, их причины и классификация. Помощь при наружном кровотечении.
10. Первая доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата
11. Утопление. Виды утоплений. Характер оказания первой медицинской помощи при утоплении.
12. Ожоги, классификация, причины. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах.
13. Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Их признаки. Первая медицинская помощь.
14. Наиболее распространенные инфекционные болезни и их профилактика. Роль предупредительных прививок в борьбе с эпидемиями.
15. Гигиеническое воспитание как комплексная проблема.

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

1. Место дисциплины «Анатомия и возрастная физиология» в профессиональной подготовке.
2. Возрастная периодизация. Сенситивные (критические) и спокойные периоды, их особенности.
3. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Методика определения биологического возраста.
4. Понятие роста и развития. Основные закономерности роста и развития (непрерывность и неравномерность, гетерохронность, биологическая надежность).

5. Акселерация и ретардация роста и развития детей, учет при обучении, воспитании и оздоровлении.

6. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения.

7. Конституциональные особенности физического и функционального развития детей и подростков. Конституциональные соматотипы, методики их определения.

8. Осанка, закономерности ее формирования в онтогенезе. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, причины их возникновения и профилактика.

9. Морфофункциональные особенности и развитие спинного мозга и головного мозга в онтогенезе.

10. Морфофункциональные особенности и развитие головного мозга в онтогенезе.

11. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Биологическая роль условных рефлексов. Классификация условных рефлексов. Возрастные особенности условных рефлексов.

12. Физиологические основы памяти и внимания, их значение в обучении, возрастные особенности. Тренировка памяти, внимания.

13. Безусловное или внешнее торможение (индукционное, запредельное). Его значение и возрастные особенности. Условное или внутреннее торможение (угасательное, запаздывающее, дифференцированное, условный тормоз): возрастные особенности и роль в учебно-воспитательном процессе.

14. Динамический стереотип, его физиологический механизм и возрастные особенности. Значение динамического стереотипа в обучении и воспитании.

15. Высшая нервная деятельность человека, ее качественное своеобразие. Развитие первой и второй сигнальных систем действительности. Условия развития речи и абстрактно-логического мышления. Этапы развития речи у детей.

16. Принцип строения и значение анализаторов. 17. Особенности строения и функционирования висцеральных систем.

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

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

1. Что такое чрезвычайная ситуация? По каким признакам классифицируются все чрезвычайной ситуации?

2. ЧС природного характера.

3. ЧС техногенного характера.

4. ЧС социального характера.

5. Раскройте основные требования пожарной безопасности к общеобразовательным учреждениям. Опишите порядок проведения эвакуации детей при пожаре.

6. Опишите стадии пожара в помещении. Расскажите о общепринятой классификации пожаров по типу горючего вещества.

7. Какую помощь необходимо оказать человеку при отравлении угарным газом? Какие ФПК предназначены для защиты от угарного газа?

8. Лесные пожары.

9. Средства индивидуальной защиты.

10. Средства коллективной защиты.

11. Влияние вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, на живой организм.

12. Какие огнетушители вы знаете (по типу огнетушащего вещества). Охарактеризуйте их.

13. Перечислите правила поведения в экстремальных природных условиях (если вы заблудились в лесу). Какие растения и грибы можно употреблять в пищу?

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

#### **«Физическая культура и спорт»**

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