ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры
Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 8

Рабочая программа практики
Нарушение здоровья и профилактика

Направление подготовки
44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура, безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная/заочная

Год начала подготовки - 2021
(по учебному плану)

Карачаевск, 2026

Программу составил(а): *ст. преп. Батчаева К.Х.-Д.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура; безопасность жизнедеятельности; ОП ВО, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры:

ТОФК и туризма на 2026-2027 уч. год

Протокол № 8 от 28.05.2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля)....4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы....4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....7
5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)....7
5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий 10
5.3. Примерная тематика курсовых работ....10
5.4. Самостоятельная работа и контроль успеваемости 10
6. Образовательные технологии 11
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 12
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 12
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы....17
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:....17
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации 18
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов..... **Ошибка! Закладка не определена.**
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров....19
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 20
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля....21
9.1. Общесистемные требования....21
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины....22
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 22
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья....22
11. Лист регистрации изменений....23

1. Наименование дисциплины (модуля)

Нарушение здоровья и профилактика

Цели освоения дисциплины: формирование осмысленного и ответственного отношения к своему здоровью посредством современных научных знаний о здоровье и здоровой жизнедеятельности, инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, навыков здоровьесберегающего поведения, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

сформировать понимание сущности культуры здоровья и здоровой жизнедеятельности;

сформировать мотивацию к сохранению здоровья как наивысшей ценности, как необходимого условия личностного и профессионального развития;

воспитать потребность в оздоровительной практике по освоению ценностей физической культуры, их активного творческого использования для достижения жизненных и профессиональных целей;

сформировать умения самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, поддержание и развитие имеющихся ресурсов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- анатомо-физиологических характеристик строения и функционирования организма человека;
- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.

Уметь:

- определять основные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять комплекс физических упражнений.

Владеть:

- навыками контроля физических нагрузок оздоровительной направленности;
- выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Нарушение здоровья и профилактика» (ФТД.02) относится к факультативным дисциплинам.

Дисциплины (модуль), изучается на 4 курсе в 7 семестре (очно)

Дисциплины (модуль), изучается на 4 курсе (ОЗО)

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО	
Индекс	ФТД.02
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по теории безопасной жизнедеятельности, пожарной безопасности, спортивная медицина.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
безопасность образовательного учреждения, социальные опасности и защита от них, опасности природного характера и защита от них, а так же для прохождения преддипломной практики, подготовки к итоговой государственной аттестации.	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-8	Способен создавать и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК.Б-8.1Поддерживает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами. УК.Б-8.2 Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты	**Знать**: факторы природной среды и техносферы, негативно влияющих на здоровье человека в быту, в семье, на отдыхе и в общественном транспорте **Уметь:** Оценивать степень потенциальной опасности и использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; использовать знания о негативных факторах на отдыхе, в общественном транспорте, в практической деятельности. **Владеть:** Средствами и методами создания условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами; создавать безопасные условия в условиях влияния негативных факторов на состояние здоровья человека в семье, в быту, на отдыхе, в общественном транспорте.
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные	УК.Б-2.1 Формирует задачи в соответствии с целью проекта УК.Б-2.2 Демонстрирует знание правовых норм до-	**Знать**: правовых норм достижения поставленной цели в целях реализации проекта **Уметь:**

	способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	стижения поставленной цели в целях реализации проекта УК.Б-2.3 Демонстрирует умение определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта. УК.Б-2.4 Аргументированно отбирает и реализует различные способы решения задач в рамках цели проекта	Формирует задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта. **Владеть:** Навыками аргументированно отбирать и реализовыватьт различные способы решения задач в рамках цели проект
ПК-3	Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	**ПК.Б. - 3.1**. Способен использовать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. **ПК-Б.3.2**. Способен осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	**Знать:** современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. **Уметь:** осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; **Владеть:** - опытом использования образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов в целях профилактики наркомании.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет:
2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы	для заочной формы обуче-
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)		
Аудиторная работа (всего):	36	6

лекции		
семинары, практические занятия	36	6
практикумы		
лабораторные работы		
Внеаудиторная работа:		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	62
Контроль самостоятельной работы		4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел дисциплины	Всего в часах	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			Аудиторные уч. занятия			Сам.р.	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр.	Конт.			
1	**Раздел 1. Физиологические и психологические основы здоровья человека.**							
2	Основные понятия и термины. Здоровье как научная проблема и социальная ценность жизни. Физиологические основы обеспечения здоровья. Основные факторы здоровой жизнедеятельности.	8		4		4	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
3	Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Соматическое состояние и здоровье человека, методы его оценки.	8		4		4	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
4	Стресс как адаптационный синдром, механизмы его развития, влияние стресса на здоровье человека. Основные факторы повыше-	8		4		4	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе

	ния устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям.							Дискуссия Тестирование
5	**Раздел 2. Факторы, влияющие на здоровье человека.**							
6	Наследственность, стиль жизни, экология, медицина как основные факторы, определяющие здоровье. Физические, психологические, социальные компоненты здоровья.	8		4		4	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
7	Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Информационные факторы. Психологические факторы. Экологические факторы. Социально-политические факторы. Гипокинезия и гиподинамия.	8		4		4	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
8	Физическая культура как основной ресурс формирования, развития и сохранения здоровья человека.	8		4		4	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
9	**Раздел 3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.**							
10	Биологическая необходимость двигательной активности как основного средства повышения функционального состояния и здоровья человека.	8		4		4	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
11	Современные подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных систем. Кинезис энергономика как инновационное научное направление по проектированию физкультурно-оздоровительных программ. Основные этапы построения физкультурно-оздоровительных программ.	8		4		4	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
12	Определение индивидуальных комплексов физических упражнений оздоровительной направленности. Расчёт сбалансированного питания. Диагностика, контроль и коррекция соматического здоровья.	8		4		4	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование

	Всего	**72**		**36**		**36**		

ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел дисциплины	Всего в часах	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			Аудиторные уч. занятия			Сам.р.	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр.	Конт.			
1	**Раздел 1. Физиологические и психологические основы здоровья человека.**							
2	Основные понятия и термины. Здоровье как научная проблема и социальная ценность жизни. Физиологические основы обеспечения здоровья. Основные факторы здоровой жизнедеятельности.	6		2		4	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
3	Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Соматическое состояние и здоровье человека, методы его оценки.	8				8	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
4	Стресс как адаптационный синдром, механизмы его развития, влияние стресса на здоровье человека. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям.	8				8	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
5	**Раздел 2. Факторы, влияющие на здоровье человека.**							
6	Наследственность, стиль жизни, экология, медицина как основные факторы, определяющие здоровье. Физические, психологические, социальные компоненты здоровья.	8		2		6	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
7	Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Информационные факторы. Психологические факторы. Экологические факторы. Социально-политические факторы. Гипокинезия и гиподинамия.	8				8	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
8	Физическая культура как основной ресурс формирования, развития и	8				8	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе

	сохранения здоровья человека.							Дискуссия Тестирование
9	**Раздел 3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.**							
10	Биологическая необходимость двигательной активности как основного средства повышения функционального состояния и здоровья человека.	8		2		6	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
11	Современные подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных систем. Кинезисэнергономика как инновационное научное направление по проектированию физкультурно-оздоровительных программ. Основные этапы построения физкультурно-оздоровительных программ.	8				8	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
12	Определение индивидуальных комплексов физических упражнений оздоровительной направленности. Расчёт сбалансированного питания. Диагностика, контроль и коррекция соматического здоровья.	8				8	**УК-2, УК-8, ПК-3**	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
13	Контроль	4				4		
	Всего	**72**		**6**		**66**		

5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость	
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8	12
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	4	6

Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	4	6
Подготовка к текущему контролю	4	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	6	22
Решение задач	4	2
Подготовка к промежуточной аттестации	6	8
Итого СРО	36	62

6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

-задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5…. 10 ошибок);

-ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

-назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

УК-8					
Базовый	**Знать:**	**Не знает**	**В целом знает**	**Знает**	
	факторов природной среды и техносферы, негативно влияющих на здоровье человека в быту, в семье, на отдыхе и в общественном транспорте	факторов природной среды и техносферы, негативно влияющих на здоровье человека в быту, в семье, на отдыхе и в общественном транспорте	факторов природной среды и техносферы, негативно влияющих на здоровье человека в быту, в семье, на отдыхе и в общественном транспорте	факторов природной среды и техносферы, негативно влияющих на здоровье человека в быту, в семье, на отдыхе и в общественном транспорте	

	Уметь:	**Не умеет**	**В целом умеет**	**Умеет**	
	Оценивать степень потенциальной опасности и использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; использовать знания о негативных факторах на отдыхе, в общественном транспорте, в практической деятельности.	Оценивать степень потенциальной опасности и использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; использовать знания о негативных факторах на отдыхе, в общественном транспорте, в практической деятельности.	Оценивать степень потенциальной опасности и использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; использовать знания о негативных факторах на отдыхе, в общественном транспорте, в практической деятельности.	Оценивать степень потенциальной опасности и использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; использовать знания о негативных факторах на отдыхе, в общественном транспорте, в практической деятельности.	
	Владеть: Средствами и методами создания условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами; создавать безопасные условия в условиях влияния негативных факторов на состояние здоровья человека в семье, в быту, на отдыхе, в общественном транспорте.	**Не владеет** Средствами и методами создания условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами; создавать безопасные условия в условиях влияния негативных факторов на состояние здоровья человека в семье, в быту, на отдыхе, в общественном транспорте.	**В целом владеет** Средствами и методами создания условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами; создавать безопасные условия в условиях влияния негативных факторов на состояние здоровья человека в семье, в быту, на отдыхе, в общественном транспорте.	**Владеет** Средствами и методами создания условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами; создавать безопасные условия в условиях влияния негативных факторов на состояние здоровья человека в семье, в быту, на отдыхе, в общественном транспорте.	
Повышенный	**Знать:** факторов природной среды и техносферы, негативно влияющих на здоровье человека в быту, в семье, на отдыхе и в общественном транспорте				**В полном объеме знает** факторов природной среды и техносферы, негативно влияющих на здоровье человека в быту, в семье, на отдыхе и в общественном транспорте

	Уметь:				**Умеет в полном объеме**
	Оценивать степень потенциальной опасности и использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; использовать знания о негативных факторах на отдыхе, в общественном транспорте, в практической деятельности.				Оценивать степень потенциальной опасности и использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; использовать знания о негативных факторах на отдыхе, в общественном транспорте, в практической деятельности.
	Владеть:				**В полном объеме владеет**
	Средствами и методами создания условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами; создавать безопасные условия в условиях влияния негативных факторов на состояние здоровья человека в семье, в быту, на отдыхе, в общественном транспорте.				Средствами и методами создания условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами; создавать безопасные условия в условиях влияния негативных факторов на состояние здоровья человека в семье, в быту, на отдыхе, в общественном транспорте.
УК-2					
Базовый	**Знать:** правовых норм достижения поставленной цели в целях реализации проекта	**Не знает** правовых норм достижения поставленной цели в целях реализации проекта	**В целом знает** правовых норм достижения поставленной цели в целях реализации проекта	**Знает** правовых норм достижения поставленной цели в целях реализации проекта	
	Уметь:	**Не умеет**	**В целом умеет**	**Умеет**	

	Формирует задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта.	Формирует задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта.	Формирует задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта.	Формирует задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта.	
	Владеть:	**Не владеет**	**В целом владеет**	**Владеет**	
	Навыками аргументированно отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проект	Навыками аргументированно отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проект	Навыками аргументированно отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проект	Навыками аргументированно отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проект	
Повышенный	**Знать:**				**В полном объеме знает**
	правовых норм достижения поставленной цели в целях реализации проекта				правовых норм достижения поставленной цели в целях реализации проекта
	Уметь:				**Умеет в полном объеме**
	Формирует задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта.				Формирует задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта.
	Владеть:				**В полном объеме владеет**
	Навыками аргументированно отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проект				Навыками аргументированно отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проект
ПК-3					
Базовый	**Знать:**	**Не знает**	**В целом знает**	**Знает**	
	современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	
	Уметь:	**Не умеет**	**В целом умеет**	**Умеет**	

	осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения;	осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения;	осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения;	осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения;	
	Владеть:	**Не владеет**	**В целом владеет**	**Владеет**	
	опытом использования образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов в целях профилактики наркомании.	опытом использования образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов в целях профилактики наркомании.	опытом использования образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов в целях профилактики наркомании.	опытом использования образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов в целях профилактики наркомании.	
Повышенный	**Знать:**				**В полном объеме знает**
	современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.				современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.
	Уметь:				**Умеет в полном объеме**
	осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения;				осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения;
	Владеть:				**В полном объеме владеет**
	опытом использования образовательных технологий для достижения планируемых образова-				опытом использования образовательных технологий для достижения планируемых образовательных

	тельных результатов в целях профилактики наркомании.				результатов в целях профилактики наркомании.

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

Тематика рефератов

1. Ценностные установки и поведенческие практики как значимые факторы здорового стиля жизни.
2. Психическое здоровье населения как основа национальной безопасности России.
3. Здоровье человека и физическая культура.
4. Влияние уровня двигательной активности на показатели функциональных систем организма.
5. Формирование ценностных ориентаций на здоровый стиль жизни.
6. Самоконтроль за здоровьем как фактор повышения мотивации к занятиям физической культурой.
7. Культура здоровья молодежи - важнейшая задача современного образования.
8. Культура физкультурно-оздоровительного самосовершенствования.
9. Культура здоровья педагога как профессиональный феномен.
10. Формирование культуры здоровья человека средствами физической культуры.
11. Экологическая культура и социальные проблемы здоровья.
12. Сбалансированное питание как фактор формирования здорового стиля жизни.
13. Гиподинамия – болезнь цивилизации.
14. Теоретическая концепция болезней цивилизации.
15. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового стиля жизни детей.
16. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
17. Гигиена умственного труда.
18. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных методик и систем.
19. Биоритмы и работоспособность школьников.
20. Биоритмологические аспекты адаптации человека.

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

-отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;

-четко структурирован, с выделением основных моментов;

-доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;

-на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

-характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;

--доклад длинный, не вполне четкий;

-на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

-недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;

-докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;

-на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

-доклад не сделан;

-докладчик не ориентируется в излагаемом материале;

-на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации

1. Физиологические и психологические основы здоровья человека. Основные понятия и термины.
2. Здоровье как научная проблема и социальная ценность жизни.
3. Физиологические основы обеспечения здоровья.
4. Основные факторы здоровой жизнедеятельности.
5. Адаптационные процессы в организме и здоровье.
6. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека.
7. Соматическое состояние и здоровье человека, методы его оценки.
8. Стресс как адаптационный синдром, механизмы его развития, влияние стресса на здоровье человека.
9. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям.
10. Факторы, влияющие на здоровье человека. Наследственность, стиль жизни, экология, медицина как основные факторы, определяющие здоровье.
11. Физические, психологические, социальные компоненты здоровья.
12. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Информационные факторы.
14. Психологические факторы.
15. Экологические факторы.
16. Социально-политические факторы.
17. Гипокинезия и гиподинамия.
18. Физическая культура как основной ресурс формирования, развития и сохранения здоровья человека.
19. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Биологическая необходимость двигательной активности как основного средства повышения функционального состояния и здоровья человека.
20. Современные подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных систем.
21. Кинезисэнергономика как инновационное научное направление по проектированию физкультурно-оздоровительных программ.
22. Основные этапы построения физкультурно-оздоровительных программ.
23. Определение индивидуальных комплексов физических упражнений оздоровительной направленности.
24. Расчёт сбалансированного питания.

25. Диагностика, контроль и коррекция соматического здоровья.

Критерии оценки устного ответа на вопросы

✓ 30 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 20 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 10 баллов – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 0 – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сума всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927

Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / отв. ред. Р. И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1044218

8.2. Дополнительная литература

Цветкова, Л. А. Методология разработки профилактических проектов в сфере здоровья: Учебное пособие / Цветкова Л.А., Антонова Н.А., Ерицян К.Ю. - СПб:СПбГУ, 2013. - 55 с.: ISBN 978-5-288-05444-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/942000

Алексеев, С. В. Безопасность жизнедеятельности: инновации в методике обучения. Практикум : учебное пособие / С.В. Алексеев, Г.А. Костецкая. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 215 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1072205. - ISBN 978-5-16-015976-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1072205

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: https://do.kchgu.ru.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024г . Электронный адрес: https://znanium.com	от 23.04.2024г. до 11.05.2025г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 1.1.04.2024г. до 11.05.2025г
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г.	Бессрочный

	Электронный адрес: http://elibrary.ru	
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: https://kchgu.ru/sveden/objects/

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование»- https://edu.ru/documents/
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: http://kchgu.ru.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО
Обновлен договор № 332 эбс «Знаниум» от 02.06.2026. действует с 02.06.2026г. до 11.06.2027г.		03.06.2026г. Протокол№8