

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

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Нарушение здоровья и профилактика

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

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

(шифр, название направления)

направленность (профиль) программы

Физическая культура, безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки – 2024

Карачаевск, 2025

Составитель: 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 2018 г. № 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 рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

Оглавление

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.....	4
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	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...	6
5.2. Примерная тематика курсовых работ.....	9
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	11
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	15
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	15
7.3.1. Перечень вопросов для зачета	15
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	17
8.1. <i>Основная литература</i>	17
8.2. <i>Дополнительная литература</i>	17
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	17
9.1. Общесистемные требования	17
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	Ошибка!
Закладка не определена.	
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения ..	Ошибка! Закладка не определена.
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Ошибка! Закладка не определена.
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	Ошибка! Закладка не определена.
11. Лист регистрации изменений.....	Ошибка! Закладка не определена.

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.

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

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и	УК.Б-2.1 Формирует задачи в соответствии с целью проекта УК.Б-2.2 Демонстрирует знание правовых норм достижения поставленной цели в целях реализации проекта УК.Б-2.3 Демонстрирует умение определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта.

	ограничений	УК.Б-2.4 Аргументированно отбирает и реализует различные способы решения задач в рамках цели проекта
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК.Б-8.1 анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) УК.Б-8.2 выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций УК.Б-8.4 разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях
ПК-3	способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	ПК 3.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ПК.-3.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ПК-3.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности

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.

Объем дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			
Аудиторная работа (всего):	36		6
в том числе:			
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)

Очная форма обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
				Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
					Лек.	Пр.	Лаб.	
		Раздел 1. Физиологические и психологические основы здоровья человека.						
1.	4/7	Основные понятия и термины. Здоровье как научная проблема и социальная ценность жизни. Физиологические основы обеспечения здоровья. Основные факторы здоровой жизнедеятельности.	8		4		4	
2.	4/7	Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Соматическое состояние и здоровье человека, методы его оценки.	8		4		4	
3.	4/7	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		4		4	
4.	4/7	Раздел 2. Факторы, влияющие на						

		здоровье человека.					
	4/7	Наследственность, стиль жизни, экология, медицина как основные факторы, определяющие здоровье. Физические, психологические, социальные компоненты здоровья.	8		4		4
5.	4/7	Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Информационные факторы. Психологические факторы. Экологические факторы. Социально-политические факторы. Гипокинезия и гиподинамия.	8		4		4
6.	4/7	Физическая культура как основной ресурс формирования, развития и сохранения здоровья человека.	8		4		4
	4/7	Раздел 3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.					
7.	4/7	Биологическая необходимость двигательной активности как основного средства повышения функционального состояния и здоровья человека.	8		4		4
8.	4/7	Современные подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных систем. Кинезисэнергетика как инновационное научное направление по проектированию физкультурно-оздоровительных программ. Основные этапы построения физкультурно-оздоровительных программ.	8		4		4
9.	4/7	Определение индивидуальных комплексов физических упражнений оздоровительной направленности. Расчёт сбалансированного питания. Диагностика, контроль и коррекция соматического здоровья.	8		4		4
		Всего	72		36		36

Заочная форма обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
				Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
					Лек.	Пр.	Лаб.	
	4/3	Раздел 1. Физиологические и психологические основы здоровья человека.						

1.	4/3	Основные понятия и термины. Здоровье как научная проблема и социальная ценность жизни. Физиологические основы обеспечения здоровья. Основные факторы здоровой жизнедеятельности.	10		2		8
2.	4/3	Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Соматическое состояние и здоровье человека, методы его оценки.	8				8
3.	4/3	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
4.	4/3	Раздел 2. Факторы, влияющие на здоровье человека.					
	4/3	Наследственность, стиль жизни, экология, медицина как основные факторы, определяющие здоровье. Физические, психологические, социальные компоненты здоровья.	10		2		8
5.	4/3	Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Информационные факторы. Психологические факторы. Экологические факторы. Социально-политические факторы. Гипокинезия и гиподинамия.	8				8
6.	4/3	Физическая культура как основной ресурс формирования, развития и сохранения здоровья человека.	8				8
	4/3	Раздел 3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.					
7.	4/3	Биологическая необходимость двигательной активности как основного средства повышения функционального состояния и здоровья человека.	8		2		6
8.	4/3	Современные подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных систем. Кинезисэнергоники как	4				4

		инновационное научное направление по проектированию физкультурно-оздоровительных программ. Основные этапы построения физкультурно-оздоровительных программ.					
9.	4/з	Определение индивидуальных комплексов физических упражнений оздоровительной направленности. Расчёт сбалансированного питания. Диагностика, контроль и коррекция соматического здоровья.	4				4
	4/з	Контроль	4				
		Всего	72		6		62

5.2. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными

планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

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.

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

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

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	
УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих	УК-2.1. В полном объеме знает правовые нормы достижения поставленной цели в целях реализации	УК-2.1. Знает правовые нормы достижения поставленной цели в целях реализации проекта	УК-2.1. В целом знает правовые нормы достижения поставленной цели в целях реализации проекта	УК-2.1. Не знает правовые нормы достижения поставленной цели в целях реализации проекта

правовых норм, имеющих ресурсов и ограничений	проекта.			
	УК-2.2. В полном объеме умеет формировать задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта	УК-2.2. Умеет формировать задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта	УК-2.2. В целом умеет формировать задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта	УК-2.2. Не умеет формировать задачи в соответствии с целью проекта; определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта
	УК-2.3. В полном объеме владеет навыками аргументированно отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проекта	УК-2.3. Владеет навыками аргументированно отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проекта	УК-2.3. Не достаточно владеет навыками аргументированно отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проекта	УК-2.3. Не владеет навыками аргументированно отбирать и реализовывать различные способы решения задач в рамках цели проекта
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении	УК-8.1. В полном объеме знает научные обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении и чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций и способы преодоления	УК-8.1. Знает научно обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; - основы медицинских	УК-8.1. В целом знает научные обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; - основы медицинских	УК-8.1. Не знает -научные обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении и чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций;

чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	опасных ситуаций; - основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи.	знаний и приемы первой медицинской помощи.	знаний и приёмы первой медицинской помощи.	- основы медицинских знаний и приёмы первой медицинской помощи.
	УК-8.2. В полном объеме умеет создавать и поддерживать безопасные условия труда на рабочем месте; -различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; - предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	УК-8.2. Умеет - создавать и поддерживать безопасные условия труда на рабочем месте; -различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; -предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	УК-8.2. В целом умеет создавать и поддерживать безопасные условия труда на рабочем месте; -различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; -предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний	УК-8.2. Не умеет выявлять создавать и поддерживать безопасные условия труда на рабочем месте; -различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; - предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний
	УК-8.3. В полном объеме владеет - навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем,	УК-8.3. Владеет - навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем,	УК-8.3. Не достаточно владеет - навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения	УК-8.3. Не владеет - навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения

	<p>выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;</p> <p>- приемами первой медицинской помощи;</p> <p>способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций</p>	<p>связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;</p> <p>- приемами первой медицинской помощи;</p> <p>способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций</p>	<p>проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;</p> <p>- приемами первой медицинской помощи;</p> <p>способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций</p>	<p>проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;</p> <p>- приемами первой медицинской помощи;</p> <p>способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций</p>
<p>ПК-3. Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий.</p>	<p>ПК-3.1. В полном объеме знает проектирование результатов обучения в соответствии с Нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами учебного занятия</p>	<p>ПК-3.1. Знает проектирование результатов обучения в соответствии с Нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами учебного занятия</p>	<p>ПК-3.1. В целом знает проектирование результатов обучения в соответствии с Нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами учебного занятия</p>	<p>ПК-3.1. Не знает проектирование результатов обучения в соответствии с Нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами учебного занятия</p>
	<p>ПК-3.2. Умеет в полном объеме осуществляет отбор предметного содержания, приемов и технологий, В том числе</p>	<p>ПК-3.2. Умеет осуществляет отбор предметного содержания, приемов и технологий, В том числе информационных, обучения</p>	<p>ПК-3.2. В целом умеет осуществляет отбор предметного содержания, приемов и технологий, В том числе информационных, обучения</p>	<p>ПК-3.2. Не умеет осуществляет отбор предметного содержания, приемов и технологий, В том числе информационных</p>

	информационных, обучения предмету, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемым и результатами обучения.	предмету, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	предмету, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	ных, обучения предмету, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемым и результатами обучения.
	ПК-3.3. В полном объеме владеет способами формирования познавательной мотивации обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	ПК-3.3. владеет способами формирования познавательной мотивации обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	ПК-3.3. Не достаточно владеет способами формирования познавательной мотивации обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	ПК-3.3. Не владеет способами формирования познавательной мотивации обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности

7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/>

7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для зачета

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. Кинезисэнергетика 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.

7.3.2. 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.

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

8.1. Основная литература

1. 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>
2. 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>
3. Актуальные вопросы медицинской экологии. Профилактика нарушений здоровья детей и подростков : учебное пособие / Л. В. Гранковская, В. Н. Лучанинова, О. П. Грицина [и др.]. — Владивосток : ТГМУ, 2023. — 184 с. — ISBN 978-5-98301-274-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/393620>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8.2. Дополнительная литература

4. Цветкова, Л. А. Методология разработки профилактических проектов в сфере здоровья: Учебное пособие / Цветкова Л.А., Антонова Н.А., Ерицын К.Ю. - СПб:СПбГУ, 2013. - 55 с.: ISBN 978-5-288-05444-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/942000>
5. 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
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 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
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор 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 оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПИ 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.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 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 Elsevier <http://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