

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

Педагогический факультет

Кафедра физического воспитания и общественного здоровья

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«29» мая 2024 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Начальное образование; организация воспитательной работы

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки 2024

Карачаевск, 2024

Программу составил(а): д.м.н. Текеев А.А.-Ю.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и на основании учебного плана подготовки бакалавра по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки); направленность (профиль): Начальное образование; организация воспитательной работы, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2024-2025 учебный год, протокол № 10 от 29.05.2024г.

Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	6
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
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	10
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	10
7.3. 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.....	12
7.3.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:.....	13
7.3.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (экзамен).....	14
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	14
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	15
8.1. Основная литература.....	15
8.2. Дополнительная литература.....	15
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
9.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.....	16
9.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.....	17
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	17
10.1. Общесистемные требования.....	18
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	18
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	18
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	19
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	20
12. Лист регистрации изменений.....	21

1. Наименование дисциплины (модуля):

Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ

Целью изучения дисциплины является:

- формирование понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его; обучить здоровому образу жизни - организовать целенаправленный, систематический процесс для укрепления здоровья обучающихся;
- учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; правильная организация обучения способствует формированию представлений о здоровье сберегающих факторах и научит обучающихся отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих, сформирует понятие о вредных привычках; выработает у будущих педагогов сознательное отношение к здоровью и воспитать ответственность за свое здоровье и здоровье учащихся;
- выработать у обучающихся необходимые медицинские навыки, которые помогут будущему педагогу уверенно себя чувствовать и правильно вести в любой экстремальной ситуации;
- выработать у обучающихся умение использовать полученные знания для решения социальных и профессиональных задач; выработать основные принципы охраны жизни и здоровья у обучающихся в учебно-воспитательном пространстве и во внеурочной деятельности.

Для достижения цели ставятся задачи:

- Овладение учащимися знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики психических расстройств, соматических заболеваний, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.
 - Формирование знаний о методах количественной и качественной оценки здоровья человека.
 - Формирование у обучающихся системы знаний о влиянии экологических факторов на здоровье человека;
 - Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья обучающихся через овладение принципами здорового образа жизни.
- Формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможности их предупреждения.

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

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций*</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**</i>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) относится к Блоку 1 и реализуется в курсов по выбору.

Дисциплина (модуль) изучается на 5 курсе в 10 семестре (очно), на 6 курсе в 11 семестре (заочно)

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.ДВ.08.03
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по биологии и анатомии знаний в объёме программы средней школы.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Дисциплина «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин. Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин Анатомия, Биология, Основы медицинских знаний.	

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся

							обучения	
		72	12	22		38		
1.	Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ.	2	2				УК-7	Устный опрос
2.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема лиц с ОВЗ.	2	2				УК-8	Доклад презентацией
3.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины.	2	2				УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
4.	Понятие здоровья и болезни.	4	2			2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
5.	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ.	4	2			2	УК-7 УК-8	Блиц-опрос
6.	Показатели здоровья. Группы здоровья детей.	4	2			2	УК-7 УК-8	Творческое задание
7.	Социально - психологические аспекты здорового образа жизни у лиц с ОВЗ.	4		2		2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
8.	Концепции здорового образа жизни.	4		2		2	УК-7	Блиц-опрос
9.	Понятие здоровья. Норма и патология.	4		2		2	УК-8	Блиц-опрос
10.	Факторы, определяющие здоровье и болезнь.	4		2		2	УК-7	Тест
11.	Основные группы инфекционных заболеваний.	4		2		2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
12.	Пути и механизмы передачи инфекций.	4		2		2	УК-7 УК-8	Блиц-опрос
13.	Двигательная активность и здоровье.	4		2		2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
14.	Сберегающая здоровье организация учебно - воспитательного процесса в учебном заведении.	4		2		2	УК-7 УК-8	Реферат
15.	Влияние экологических факторов на здоровье учащихся с ОВЗ.	4		2		2	УК-7 УК-8	Блиц-опрос
16.	Климат и здоровье.	4		2		2	УК-7 УК-8	Творческое задание
17.	Загрязнение биосферы.	4		2		2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
18.	Психо - стрессовые факторы влияющие на здоровье лиц с ОВЗ.	4				2	УК-7 УК-8	Доклад презентацией
19.	Факторы разрушающие здоровье: курение, наркомания, алкоголизм	4				2	УК-7 УК-8	Блиц-опрос

20.	Медико - гигиенические аспекты здорового образа жизни.	4				2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
21.	Профилактика венерических болезней	4				2	УК-7 УК-8	Творческое задание
22.	Профилактика СПИДа и вирусного гепатита В и С.	4				2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос

Для заочной формы

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
				Лек	Пр	Лаб			
		72	2	4			62		
	Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ.	2	2					УК-7 Устный опрос	
2.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема лиц с ОВЗ.	2				2		УК-8 Доклад с презентацией	
3.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины.	4				4		УК-7 УК-8 Фронтальный опрос	
4.	Понятие здоровья и болезни.	2				2		УК-7 УК-8 Фронтальный опрос	
5.	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ.	4				4		УК-7 УК-8 Блиц-опрос	
6.	Показатели здоровья. Группы здоровья детей.	2				2		УК-7 УК-8 Творческое задание	
7.	Социально - психологические аспекты здорового образа жизни у лиц с ОВЗ.	2		2				УК-7 УК-8 Фронтальный опрос	
8.	Концепции здорового образа жизни.	4				4		УК-7 Блиц-опрос	
9.	Понятие здоровья. Норма и патология.	4				4		УК-8 Блиц-опрос	
10.	Факторы, определяющие здоровье и болезнь.	4				4		УК-7 Тест	
11.	Основные группы инфекционных заболеваний.	4				4		УК-7 УК-8 Фронтальный опрос	
12.	Пути и механизмы передачи инфекций.	4				4		УК-7 УК-8 Блиц-опрос	
13.	Двигательная активность и здоровье.	4				4		УК-7 УК-8 Фронтальный опрос	

14.	Сберегающая здоровье организация учебно - воспитательного процесса в учебном заведении.	2		2		УК-7 УК-8	Реферат
15.	Влияние экологических факторов на здоровье учащихся с ОВЗ.	4			4	УК-7 УК-8	Блиц-опрос
16.	Климат и здоровье.	4			4	УК-7 УК-8	Творческое задание
17.	Загрязнение биосферы.	4			4	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
18.	Психо - стрессовые факторы влияющие на здоровье лиц с ОВЗ.	4			4	УК-7 УК-8	Доклад с презентацией
19.	Факторы разрушающие здоровье: курение, наркомания, алкоголизм	2			2	УК-7 УК-8	Блиц-опрос
20.	Медико - гигиенические аспекты здорового образа жизни.	2			2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос
21.	Профилактика венерических болезней	2			2	УК-7 УК-8	Творческое задание
22.	Профилактика СПИДа и вирусного гепатита В и С.	2			2	УК-7 УК-8	Фронтальный опрос

5.2. Тематика лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

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 нахождение 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 текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности и компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-7	Знать: Знать закономерности онтогенетического развития; - о факторах определяющих образ жизни людей в процессе эволюции общества -естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании подростка; -знания принципов подростка; -знания принципов здорового образа жизни и развитие мотивации сохранения положительной мотивации укрепления здоровья.	Не знает закономерности онтогенетического развития; - о факторах определяющих образ жизни людей в процессе эволюции общества -естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании подростка; -знания принципов здорового образа жизни и развитие мотивации сохранения положительной мотивации укрепления здоровья.	В целом знает закономерности онтогенетического развития; - о факторах определяющих образ жизни людей в процессе эволюции общества -естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании подростка; -знания принципов здорового образа жизни и развитие мотивации сохранения положительной мотивации укрепления здоровья.	Знает закономерности онтогенетического развития; - о факторах определяющих образ жизни людей в процессе эволюции общества -естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании подростка; -знания принципов здорового образа жизни и развитие мотивации сохранения положительной мотивации укрепления здоровья.	В полном объеме знает закономерности онтогенетического развития; - о факторах определяющих образ жизни людей в процессе эволюции общества -естественнонаучные основы здорового образа жизни и роли преподавателя в воспитании подростка; -знания принципов здорового образа жизни и развитие мотивации сохранения положительной мотивации укрепления здоровья.
	Уметь: оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам	Не умеет оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам	В целом умеет оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам	Умеет оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам	Умеет в полном объеме оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам
	Владеть: -методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития обучающегося и его готовности к обучению; -методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; -методами определения внешних показателей деятельности физиологических систем (сердечно-	Не владеет -методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития обучающегося и его готовности к обучению; -методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; -методами определения основных внешних показателей физиологических систем (сердечно-	В целом владеет -методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития обучающегося и его готовности к обучению; -методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; -методами определения основных внешних показателей физиологических систем (сердечно-	Владеет навыками -методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития обучающегося и его готовности к обучению; -методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; -методами определения основных внешних показателей физиологических систем (сердечно-	В полном объеме владеет методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития обучающегося и его готовности к обучению; -методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения; -методами определения основных внешних показателей физиологических систем (сердечно-

УК- 8	систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).	сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).	систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).	сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).	сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).	
	Знать: -основные категории и понятия, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека; -факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья;	Не знает основные категории и понятия, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека; -факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья;	В целом знает основные категории и понятия, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека; -факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья;	Знает основные категории и понятия, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека; -факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья;	Знает основные категории и понятия, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека; -факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья;	В полном объеме знает основные категории и понятия, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека; -факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья;
	Уметь: строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;	Не умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;	В целом строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;	Умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;	Умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;	В полном объеме умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;
Владеть- способностью учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим	Не владеет способностью учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим	В целом владеет способностью учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим	Владеет способностью учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим	Владеет способностью учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим	В полном объеме владеет способностью учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим	

7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

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

1. Показатели состояния здоровья населения России.
2. Понятие «здоровье». Факторы здоровья.
3. Качественная и количественная оценка состояния здоровья.
4. Генетические факторы здоровья.
5. Окружающая среда и здоровье.
6. Влияние медицинского обеспечения на здоровье человека.
7. Образ жизни как фактор здоровья.
8. Образ жизни современного человека.

9. Понятие и компоненты здорового образа жизни.
10. Значение двигательной активности для сохранения здоровья.
11. Оздоровительное влияние физической культуры.
12. Понятие оптимальных физических нагрузок.
13. Виды и формы оздоровительной физической культуры.
14. Роль закаливания в укреплении здоровья.
15. Классификация основных форм деятельности человека.
16. Работоспособность - интегральный показатель функционального состояния организма. Периоды работоспособности.
17. Профилактика неблагоприятного воздействия микроклимата.
18. Режим жизни как фактор здоровья.
19. Биологические ритмы и здоровье.
20. Питание как фактор здоровья.
21. Понятия и принципы рационального питания.
22. Составляющие режима питания.
23. Влияние алкоголя на здоровье. Степени опьянения. Профилактика алкоголизма.
24. Табакокурение: история, влияние на здоровье, профилактика курения.
25. Токсикомания и наркомания: группы наркотических средств, причины наркомании, физическая и психическая зависимость, профилактические меры.
26. Эпидемиология, ее предмет.
27. Пути и механизмы передачи инфекций.
28. Восприимчивость и иммунитет.

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 недоста-точной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только по-сле 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 правиль-ными.

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 (зачет)

7.3.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (экзамен)

1. Определение понятий «здоровье», «болезнь», «переходное состояние». Компоненты здоровья.
2. Критерии здоровья. Отношение человека к здоровью.
3. Оценка физического здоровья человека.
4. Оценка психического здоровья человека.
5. Индивидуальное и общественное здоровье
6. Определение понятия «Здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни (рациональное питание, двигательная активность, психогигиена и т.д.).
7. Формирование мотивации здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
8. Влияние двигательной активности на здоровье. Гиподинамия.
9. Социальное здоровье. Социализация ребенка.
10. Психическое здоровье и факторы его определяющие.
11. Этапы формирования здоровья ребенка в семье.
12. Особенности воспитания ребенка с ограниченными возможностями здоровья.
13. Нарушения психического здоровья у детей (неврозы). Их происхождение и профилактика
14. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья
15. Нарушения осанки у детей. Причины. Профилактика
16. Подвижные игры в абилитации детей с детскими церебральными параличами
17. Профилактика и коррекция близорукости у школьников
18. Профилактика и коррекция неврозов у школьников
19. Профилактика утомления у школьников в процессе учебной деятельности
20. Проблемы мониторинга здоровья. Общие принципы проведения мониторинга здоровья
21. Основные этапы проведения мониторинга здоровья
22. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время.
23. Определение понятия «Рациональное питание». Основные принципы рационального питания.
24. Понятие «Репродуктивное здоровье» и факторы его определяющий
25. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у школьниц
26. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи инфекции
27. Понятие об иммунитете. Классификация иммунитета. Повышение иммунитета
28. Венерические болезни, их профилактика
29. СПИД: эпидемиология, клинические проявления, профилактика
30. Действие алкоголя на организм человека.

7.2.4. Балльно-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.

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

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

«Итого баллов за отчетный период» - сумма 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. Информационное обеспечение образовательного процесса

8.1. Основная литература:

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Г. П. Артюнина. — Москва : Академический Проект, 2020. — 766 с. — ISBN 978-5-8291-3029-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132172> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Ахмадуллина, Х. М. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие для студентов вузов / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин ; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). — 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2018. — 300 с. - ISBN 978-5-9765-3589-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1643141> – Режим доступа: по подписке.
3. Кобяков, Ю. П. Основы здорового образа жизни современного студента : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. — Москва : Академический Проект, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-8291-3054-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132272> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Морозова, Г. К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Г. К. Морозова. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - ПО с. – ISBN 978-5-9765-1964-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1048033> – Режим доступа: по подписке.

8.2. Дополнительная литература

1. Адаптация и здоровье. Теоретические и прикладные аспекты / под Э. М. Казина. - 2-е изд. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2008. - 299 с.
2. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Биологический факультет. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 176 с. - библиогр. с: С. 171-175. - ISBN 978-5-9275-0413-8
3. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына, и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - М. : МПГУ, 2012. - 86 с. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7042-2355-9

4. Хорошилова, Л. С. Основы медицинских знаний: учеб. пособие / Л. С.

Хорошилова, З. А. Курбатова, Л. М. Табакаева; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2006. - 84 с.

Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

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

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2024-2025 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.
2024-2025	Электронно-библиотечная система «Лань».	Бессрочный

учебный год	Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	
2024-2025 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
2024-2025 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду. Университета.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (корпус 4, ауд. 519).

Специализированная мебель: столы ученические, стулья, доска меловая.

10.3. 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 ЕРПП 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.

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Современные профессиональные базы данных

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 Elsevir
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

Информационные справочные системы

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.

2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

5. Информационная система «Информио».

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьюторов).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2. Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеоконференц-системы Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

12. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений