

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  
«30» апреля 2025 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)  
**Начальное образование; организация воспитательной работы**

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**Очная/заочная**

**Год начала подготовки 2025**

Карачаевск, 2025

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 2025-2026 учебный год, протокол № 8 от 23.04.2025г.

## 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 .....	5
4. Объем дисциплины 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
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. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций.....	11
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	13
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: .....	13
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	15
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....	15
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	16
10.1. Общесистемные требования .....	16
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	17
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	17
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..	17
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	18
11. Лист регистрации изменений .....	18

## **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; выработать 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 учащихся 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 ОП 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 рамках дисциплин по выбору части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 5 курсе в 10 семестре

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

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ 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 обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	34	6
в том числе:		
лекции	12	2
семинары, практические занятия	22	4
практикумы	-	
лабораторные работы	-	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
курсовые работы	-	
консультация перед экзаменом	-	
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.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	38	62
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	-	4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет	Зачет

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

**Для очной 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
				Лек	Пр	Лаб	
		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>22</b>		<b>38</b>	
1.	Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ.	2	2				
2.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема лиц с ОВЗ.	2	2				

3.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины.	2	2			
4.	Понятие здоровья и болезни.	4	2			2
5.	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ.	4	2			2
6.	Показатели здоровья. Группы здоровья детей.	4	2			2
7.	Социально - психологические аспекты здорового образа жизни у лиц с ОВЗ.	4		2		2
8.	Концепции здорового образа жизни.	4		2		2
9.	Понятие здоровья. Норма и патология.	4		2		2
10.	Факторы, определяющие здоровье и болезнь.	4		2		2
11.	Основные группы инфекционных заболеваний.	4		2		2
12.	Пути и механизмы передачи инфекций.	4		2		2
13.	Двигательная активность и здоровье.	4		2		2
14.	Сберегающая здоровье организация учебно - воспитательного процесса в учебном заведении.	4		2		2
15.	Влияние экологических факторов на здоровье учащихся с ОВЗ.	4		2		2
16.	Климат и здоровье.	4		2		2
17.	Загрязнение биосферы.	4		2		2
18.	Психо - стрессовые факторы влияющие на здоровье лиц с ОВЗ.	4				2
19.	Факторы разрушающие здоровье: курение, наркомания, алкоголизм	4				2
20.	Медико - гигиенические аспекты здорового образа жизни.	4				2
21.	Профилактика венерических болезней	4				2
22.	Профилактика СПИДа и вирусного гепатита В и С.	4				2

**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

		Лек	Пр	Лаб	
		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>62</b>
	Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ.	2	2		
2.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема лиц с ОВЗ.	2			2
3.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины.	4			4
4.	Понятие здоровья и болезни.	2			2
5.	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ.	4			4
6.	Показатели здоровья. Группы здоровья детей.	2			2
7.	Социально - психологические аспекты здорового образа жизни у лиц с ОВЗ.	2	2		
8.	Концепции здорового образа жизни.	4			4
9.	Понятие здоровья. Норма и патология.	4			4
10.	Факторы, определяющие здоровье и болезнь.	4			4
11.	Основные группы инфекционных заболеваний.	4			4
12.	Пути и механизмы передачи инфекций.	4			4
13.	Двигательная активность и здоровье.	4			4
14.	Сберегающая здоровье организация учебно - воспитательного процесса в учебном заведении.	2	2		
15.	Влияние экологических факторов на здоровье учащихся с ОВЗ.	4			4
16.	Климат и здоровье.	4			4
17.	Загрязнение биосферы.	4			4
18.	Психо - стрессовые факторы влияющие на здоровье лиц с ОВЗ.	4			4
19.	Факторы разрушающие здоровье: курение, наркомания, алкоголизм	2			2
20.	Медико - гигиенические аспекты здорового образа жизни.	2			2
21.	Профилактика венерических болезней	2			2
22.	Профилактика СПИДа и вирусного гепатита В и С.	2			2

23.	Контроль	4					
-----	----------	---	--	--	--	--	--

5.2. Тематика лабораторных занятий  
Учебным планом не предусмотрены

5.3. 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. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности и компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> 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 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 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 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 укрепления здоровья.
	<b>Уметь:</b> оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их	Не умеет оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их	В целом умеет оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными	Умеет оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их	Умеет в полном объеме оценивать индивидуальные физиологические особенности обучающихся; -связать эмпирические и теоретические знания возрастной физиологии с конкретными

	<p>конкретными ситуациями их использования; практического использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам</p>	<p>практического использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам</p>	<p>ситуациями их использования; практического использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам</p>	<p>практического использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам</p>	<p>ситуациями их использования; практического использования; -дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам</p>
	<p><b>Владеть:</b> -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 деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).</p>	<p>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 деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).</p>	<p>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 деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).</p>	<p>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 деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).</p>	<p>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 деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной и др.) и их возрастные особенности).</p>
<b>УК- 8</b>					
	<p><b>Знать:</b> -основные категории и понятия, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека; -факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся; -способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>
	<p><b>Уметь:</b> строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;</p>	<p>Не умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;</p>	<p>В целом строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;</p>	<p>Умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;</p>	<p>В полном объеме умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;</p>

Владеть- способностью учитывать использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим	Не владеет способностью учитывать использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим	В целом владеет способностью учитывать использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся; - навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим	Владеет способностью учитывать 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
---	--	---	---	--

**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, гигиена 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. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

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/>

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса**

#### **8.1. Основная литература:**

1. Адаптивная безопасно-развивающая среда в инклюзивном образовании: проектирование, особенности реализации для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / под редакцией Р. Р. Магомедова, Е. С. Слюсаревой. — Ставрополь : СГПИ, 2020. — 136 с. — ISBN 978-5-6044707-5-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193040> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Степанова, О. А. Охрана здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательных организациях города Москвы: сборник документов / О. А. Степанова. - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 304 с. - ISBN 978-5-16-102326-6 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/929899>

#### **8.2. Дополнительная литература**

1. Калмыков, С. Б. Социальная реклама здорового образа жизни: комплексная оценка / Калмыков С.Б. - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 307 с. ISBN 978-5-16-102306-8 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/773706>

2. Методические рекомендации и система занятий по формированию функциональной грамотности младших школьников в сфере безопасного и здорового образа жизни (во внеурочной деятельности). - Текст : электронный // Журнал педагогических исследований. - 2018. - №4. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1003693>
3. Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Е.А. Романова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 179 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-108382-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1077328> – Режим доступа: по подписке.
4. Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 24 ноября 2022 г : материалы конференции / под редакцией О. В. Янцер. — Екатеринбург : УрГПУ, 2022. — 475 с. — ISBN 978-5-7186-2069-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/438122> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Адаптация и здоровье. Теоретические и прикладные аспекты / под Э. М. Казина. - 2-е изд. - Кемерово: КРИПКИПРО, 2008. - 299 с.
6. 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
7. 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
8. 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.

## 9. 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
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025г. до 14.05.2026г.

2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	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**

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (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. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.

### **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 Elsevir<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 реализации дисциплины для инвалидов и 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**

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