

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Институт филологии

Кафедра физического воспитания и общественного здоровья



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

М.Д. Тамбиева

2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки

Родной язык и литература: русский язык

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год начала подготовки-2018

Карачаевск, 2023

Составитель: д. м. н., проф. Текеев А. А.

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 22.02.2018 №125, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль): Родной язык и литература: русский язык; ОП ВО, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
Физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год

Протокол №10 от 20.06.2023 г.

Заведующий кафедрой



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 ОПОП бакалавриата	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
Для очной формы.....	7
Для заочной формы.....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	12
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	14
7.3.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:	14
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	18
8.1. <i>Основная учебная литература:</i>	18
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	18
9.1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям	19
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	20
10.1. <i>Общесистемные требования</i>	20
10.2. <i>Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины</i>	21
10.3. <i>Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения</i>	21
10.4. <i>Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы</i>	21
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	22
12. Лист регистрации изменений.....	24

1. Наименование дисциплины (модуля)

Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ

Целью изучения дисциплины является: Формировать понимание 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 ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<i>Коды компетенции</i>	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций*</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

ОК-9	<p>способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Знать: цель, задачи и структуру службы медицины катастроф; методы и приемы самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в ЧС природного, техногенного, социального и биолого-социального характера; методы транспортировки пораженных и больных; знать основы ухода за больным.</p> <p>Уметь: использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи; пользоваться средствами индивидуальной защиты; осуществлять различные виды транспортировки пораженных и больных.</p> <p>Владеть: приемами оказания доврачебной помощи при травмах; приемами оказания помощи в очаге бактериологического, химического или радиационного поражения; приемами использования индивидуальных средств защиты.</p>
ПК-5	<p>способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся</p>	<p>Знать: основы педагогики и психологии; основы социальной и коррекционной педагогики; факторы социализации личности; возрастные особенности развития личности.</p> <p>Уметь: использовать средства педагогической коррекции девиантного поведения личности; осуществлять эффективную интеграцию различных социально-демографических групп населения в учебно-воспитательный процесс;</p> <p>Владеть: навыками реализации педагогического сопровождения различных категорий обучающихся для успешной социализации, личностного развития и профессионального самоопределения.</p>

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Данная дисциплина (модуль) относится к Блоку 1 и реализуется в рамках дисциплины по выбору Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе в 6 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.ДВ.05.03
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
<p>Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по следующим дисциплинам: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».</p>	

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Курс "Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ" является основой для последующего изучения дисциплин «Психосаморегуляция лиц с ОВЗ», «Психология личности и профессиональное самоопределение». Также, полученные знания в процессе изучения дисциплины, позволят успешно пройти все виды практик.

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 4 з.е., 144 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144	144
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)		
Аудиторная работа (всего):	60	12
в том числе:		
лекции	-	
семинары, практические занятия	60	12
практикумы	-	
лабораторные работы	-	
Внеаудиторная работа:		
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.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	84	128
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

Для очной формы

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные занятия уч.			Сам. работа
				Лек	Пр.	Лаб	
			144	-	60	-	84
	3/6	Раздел 1. Введение в психологию саморегуляции.	40	-	16	-	24
	1.	Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема лиц с ОВЗ.	-	-	6	-	10
	2.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие здоровья и болезни.	-	-	6	-	10
	3.	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ. Показатели здоровья. Группы здоровья детей.	-	-	6	-	4
	3/6	Раздел 2. Социально - психологические аспекты здорового образа жизни у лиц с ОВЗ.	40	-	20	-	20
	4.	Концепции здорового образа жизни. Понятие здоровья. Норма и патология.	-	-	6	-	6
	5.	Факторы, определяющие здоровье и болезнь.	-	-	6	-	6

6.	Основные группы инфекционных заболеваний. Пути и механизмы передачи инфекций. Восприимчивость и иммунитет.	-	-	4	-	4
7.	Двигательная активность и здоровье. Сберегающая здоровье организация учебно - воспитательного процесса в учебном заведении.	-	-	2	-	2
8.	Двигательная активность и здоровье.	-	-	2	-	2
3/6	Раздел 3. Влияние экологических факторов на здоровье учащихся с ОВЗ.	30	-	10	-	20
9.	Климат и здоровье. Загрязнение биосферы.	-	-	4	-	10
10.	Климат и здоровье.	-	-	2	-	4
11.	Психо - стрессовые факторы влияющие на здоровье лиц с ОВЗ.	-	-	2	-	6
12.	Факторы разрушающие здоровье: курение, наркомания, алкоголизм.	-	-	2	-	10
3/6	Раздел 4. Медико - гигиенические аспекты здорового образа жизни.	34	-	14	-	20
13.	Профилактика венерических болезней.	-	-	6	-	10
14.	Профилактика СПИДа и вирусного гепатита В и С.	-	-	8	-	10
	Всего:	144	-	60	-	84

Для заочной формы

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)	
			всего	Аудиторные занятия	уч. Сам. работа

				Лек	Конт.р.	Кон. р.	
			144	-	12	4	128
3/6	Раздел 1. Введение в психологию саморегуляции.	40	-	-	6	4	30
1.	Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема лиц с ОВЗ.	-	-	-	2	2	10
2.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие здоровья и болезни.	-	-	-	2	2	10
3.	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ. Показатели здоровья. Группы здоровья детей.	-	-	-	2	-	10
3/6	Раздел 2. Социально - психологические аспекты здорового образа жизни у лиц с ОВЗ.	40	-	-	-	-	30
4.	Концепции здорового образа жизни. Понятие здоровья. Норма и патология.	-	-	-	-	-	10
5.	Факторы, определяющие здоровье и болезнь.	-	-	-	-	-	10
6.	Основные группы инфекционных заболеваний. Пути и механизмы передачи инфекций. Восприимчивость и иммунитет.	-	-	-	-	-	4
7.	Двигательная активность и здоровье. Сберегающая здоровье организация учебно - воспитательного процесса в учебном заведении.	-	-	-	-	-	4
8.	Двигательная активность и здоровье.	-	-	-	-	-	2

	3/6	Раздел 3. Влияние экологических факторов на здоровье учащихся с ОВЗ.	30	-	-	-	38
	9.	Климат и здоровье. Загрязнение биосферы.	-	-	-	-	10
	10.	Климат и здоровье.	-	-	-	-	10
	11.	Психо - стрессовые факторы влияющие на здоровье лиц с ОВЗ.	-	-	-	-	10
	12.	Факторы разрушающие здоровье: курение, наркомания, алкоголизм.	-	-	-	-	8
	3/6	Раздел 4. Медико - гигиенические аспекты здорового образа жизни.	34	-	-	-	30
	13.	Профилактика венерических болезней.	-	-	-	-	16
	14.	Профилактика СПИДа и вирусного гепатита В и С.	-	-	-	-	14
		Всего:	144	-	12	4	128

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровье сберегающие 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

2. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, 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

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

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Перечень (код) контролируемой компетенций	Контролируемые разделы (темы)	Этапы формирования компетенций
ОК–9,ПК-5.	Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема лиц с ОВЗ.	1 этап
ОК–9,ПК-5.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Понятие здоровья и болезни.	1 этап
ОК–9,ПК-5.	Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков с ОВЗ. Показатели здоровья. Группы здоровья детей.	1 этап
ОК–9,ПК-5.	Социально - психологические аспекты здорового образа жизни у лиц с ОВЗ.	1 этап
ОК–9,ПК-5.	Концепции здорового образа жизни. Понятие здоровья. Норма и патология.	1 этап
ОК–9,ПК-5.	Факторы, определяющие здоровье и болезнь.	1 этап
ОК–9,ПК-5.	Основные группы инфекционных заболеваний. Пути и механизмы передачи инфекций. Восприимчивость и иммунитет.	1 этап
ОК–9,ПК-5.	Двигательная активность и здоровье. Сберегающая здоровье организация учебно - воспитательного процесса в учебном заведении.	1 этап
ОК–9,ПК-5.	Двигательная активность и здоровье.	1 этап
ОК–9,ПК-5.	Влияние экологических факторов на здоровье учащихся с ОВЗ.	2 этап
ОК–9,ПК-5.	Климат и здоровье. Загрязнение биосферы.	2 этап
ОК–9,ПК-5.	Климат и здоровье.	2 этап
ОК–9,ПК-5.	Психо - стрессовые факторы влияющие на здоровье лиц с ОВЗ.	2 этап
ОК–9,ПК-5.	Факторы разрушающие здоровье: курение, наркомания, алкоголизм.	2 этап
ОК–9,ПК-5.	Медико - гигиенические аспекты здорового образа жизни.	2 этап
ОК–9,ПК-5.	Профилактика венерических болезней.	2 этап
ОК–9,ПК-5.	Профилактика СПИДа и вирусного гепатита В и С.	2 этап

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

1 этап - начальный		
Показатели	Критерии	Шкала оценивания
<p>1. Способность обучающегося продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Способность в применении умения в процессе освоения учебной дисциплины, и решения практических задач.</p> <p>3. Способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу</p>	<p>1.Способность обучаемого продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.</p> <p>2. Применение умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем.</p>	<p><u>2 балла</u> <i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p><u>3 балла</u> <i>студент должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p><u>4 балла</u> <i>студент должен:</i> продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p><u>5 баллов</u> <i>студент должен:</i> продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе,</p>

		последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
2 этап - заключительный		
<p>1. Способность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач.</p> <p>3. Самостоятельность в проявления навыка в процессе решения поставленной задачи без стандартного образца</p>	<p>1.Обучающий демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>	<p>2 балла <i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p>3 балла <i>студент должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p>4 балла студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p>5 баллов</p>

		<p>студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>
--	--	---

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

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

1. Наследственность и здоровье. Основные генетические заболевания.
2. Природа и здоровье: факторы живой и неживой природы.
3. Климатические условия и здоровье.
4. Биоритмы и здоровье.
5. Индивидуальный годовой цикл.
6. Десинхронозы и способы снижения их влияний.
7. Последствия цивилизации.
8. Экология и здоровье.
9. Загрязнение окружающей среды и эндемические заболевания.
10. Медицинское обслуживание и здоровье.
11. Понятие о вредных привычках.
12. Влияние курения, алкоголизма и наркотиков на организм человека.
13. Стадии заболевания алкоголизмом и наркоманией.
14. Последствия наркомании.
15. Профилактика вредных привычек.
16. Понятие здоровья и факторы его определяющие
17. Наследственная предрасположенность заболеваниям, особенности ее проявления.

18. Техногенные факторы и их влияние на здоровье человека.
19. Двигательная активность - одна из главных составляющих здорового образа жизни.
20. Питание как фактор сохранения здоровья.
21. Вредные привычки - факторы риска.
22. Вирусный гепатит В и С, причины профилактики.
23. Венерические инфекции.
24. СПИД.

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

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

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

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

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

- не достаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.3.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации (зачет)

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.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Поскольку практически всякая учебная дисциплина призвана формировать сразу несколько компетенций, критерии оценки целесообразно формировать в два этапа.

1-й этап - начальный: определение критериев оценки отдельно по каждой формируемой компетенции. Сущность 1-го этапа состоит в определении критериев для оценивания отдельно взятой компетенции на основе продемонстрированного обучаемым уровня самостоятельности в применении полученных в ходе изучения учебной дисциплины, знаний, умений и навыков.

2-й этап - заключительный: определение критериев для оценки уровня обученности по учебной дисциплине на основе комплексного подхода к уровню сформированности всех компетенций, обязательных к формированию в процессе изучения предмета.

Сущность 2-го этапа определения критерия оценки по учебной дисциплине заключена в определении подхода к оцениванию на основе ранее полученных данных о сформированности каждой компетенции, обязательной к выработке в процессе

изучения предмета. В качестве основного критерия при оценке обучаемого при определении уровня освоения учебной дисциплины наличие сформированных у него компетенций по результатам освоения учебной дисциплины.

Показатели оценивания компетенций и шкала оценки

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или низкой уровень освоения компетенции	Оценка «хорошо» (зачтено) или повышенный уровень освоения компетенции	Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
<p>Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при отсутствии сформированности хотя бы одной компетенции</p>	<p>При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность до-формирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин формирования компетенций естественно выставлять оценку «удовлетворительно», если сформированы все компетенции и более 60% дисциплин профессионального цикла «удовлетворительно»-</p>	<p>Для определения уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций причем общепрофессиональных компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60% на повышенном уровне, то есть с оценкой «хорошо».-</p>	<p>Оценка «отлично» по дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения дисциплины с итоговым формированием компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучаемого, выполнены требования к получению оценки «хорошо» и освоены на «отлично» не менее 50% общепрофессиональных компетенций</p>

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

8.1. Основная учебная литература:

1. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, 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
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

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. 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.
2. Адаптация и здоровье. Теоретические и прикладные аспекты / под Э. М. Казина. - 2-е изд. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2008. - 299 с.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Конспектирование источников. Подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (<i>указать текст из источника и др.</i>). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
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	<i>Реферат:</i> 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.
Практикум / лабораторная работа	Методические указания по выполнению лабораторных работ (<i>можно указать название брошюры и где находится</i>) и др.
Подготовка (зачету)	к При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на практические занятия, рекомендуемую литературу и др.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- выполнение исследовательских проектов;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать бакалавров в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится зачет по предложенным вопросам и заданиям.

Вопросы, выносимые на зачет, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к зачету, а сам зачет становится формой проверки качества всего процесса учебной деятельности бакалавра.

Бакалавр, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса бакалавру предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) все рассматриваемые на практических занятиях темы обязательно конспектировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 2) обязательно выполнять все домашние задания;
- 3) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 4) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

9.1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целями освоения дисциплины (модуля) «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» являются вооружение студентов знанием основ здорового образа жизни лиц с ОВЗ. При подготовке бакалавров к практическим занятиям по курсу необходимо не только знакомить студентов с методами практики, но и стремиться отрабатывать на практике необходимые навыки и умения.

Практическое занятие - это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение бакалавров переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках курса «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ» применяются следующие виды практических занятий: семинар-конференция (бакалавры выступают с докладами по теме рефератов, которые тут же и обсуждаются), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала, обсуждение результатов исследовательских проектов.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных понятий психологической науки. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение в разных научных школах, решение различных психологических задач. Успешная организация времени по

усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. При этом *алгоритм подготовки будет следующим:*

1 этап - поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем темы;

2 этап - осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап - составление плана ответа на конкретные вопросы;

Требования к выступлениям студентов.

Примерный перечень требований к выступлению бакалавров:

1) Связь выступления с изучаемой темой или вопросом.

2) Раскрытие сущности проблемы.

3) Методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Важнейшие требования к выступлениям бакалавров — самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Доклад является формой работы, при которой студент самостоятельно готовит сообщение на заданную тему и далее на семинарском занятии выступает с этим сообщением.

Целью докладов и сообщений по темам рефератов является более глубокое раскрытие одного из теоретических подходов. Доклад должен быть построен таким образом, чтобы наиболее ярко охарактеризовать выбранную теоретическую школу или методологическое направление и сформировать интерес к её дальнейшему изучению. Обязательным требованием является толерантное и корректное изложение материала.

При подготовке к докладам необходимо:

- подготовить сообщение, включающее сравнение точек зрения различных авторов;

- сообщение должно содержать анализ точек зрения, изложение собственного мнения или опыта по данному вопросу, примеры;

- вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала;

- выделение основных мыслей, так чтобы остальные студенты могли конспектировать сообщение в процессе изложения.

Доклад (сообщение) иллюстрируется конкретными примерами из практики представителей рассматриваемого направления.

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
2021 / 2022 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный

2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: https://kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	Бессрочный
2021 / 2022 Учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебный корпус № 2, ауд. 33.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для занятий по практической подготовке.

Специализированная мебель: столы, стулья, доска меловая.

Технические средства обучения:

- 1.Переносной экран;
- 2.Проектор;
- 3.Ноутбук с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
2. Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
3. ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
4. Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
5. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
6. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019 г.
7. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021 г.
8. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 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>.

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 процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемостью, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

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 тьютеров).

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-комплекты Microsoft, Logitec;
- 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, видеувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером. Распределение специализированного оборудования.

12. 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	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОП ВО	Дата введения изменений
Обновлены договоры: 1) Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025 г. (Договор №56\2023 от 25 января 2023 г.); 2) Договор №915 эбс ООО «Знаниум» от 12.05.2023 г. Действует до 15.04.2024 г.		Решение ученого совета КЧГУ от 29 июня 2023г., протокол № 8	
В ОП ВО включены дисциплины: «Основы Российской государственности» (письма от 21.04.2023 г. №МН-11/1516-ПК) и «Основы военной подготовки» (письмо от 21 декабря 2022 г. №МН-5/35982).		Решение ученого совета КЧГУ от 29 июня 2023г., протокол № 8	
Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, РПВ, календарный план воспитания, программы ГИА, календарный график учебного процесса.		Решение ученого совета КЧГУ от 29 июня 2023г., протокол № 8	