

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДИЗАЙНА»**



УТВЕРЖДЕНО
Ректор АНО ВО
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДИЗАЙНА»

Г.А. Кувшинова
«18» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.5 «Здоровый образ жизни»

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн
Профиль: Промышленный дизайн
Уровень бакалавриата

МОСКВА 2020

Рабочая программа по дисциплине «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 (уровень бакалавриата)

Рекомендовано кафедрой общепрофессиональных дисциплин

Зав. кафедрой Яцюк О.Г.

I. ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Перечень планируемых результатов обучения

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – дать студентам представления о современных подходах к ведению и пропаганде здорового образа жизни.

Задачи – дать знания, сформировать начальные умения и навыки ведения здорового образа жизни, владения психолого-педагогическими методиками предотвращения и избавления от привычек, ведущих к ухудшению здоровья, увеличению заболеваемости и смертности, снижению уровня жизни народа.

1.2. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие общекультурных и профессиональных компетенций:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

В результате изучения дисциплины специалист должен:

знать:

- основные аспекты и принципы основы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека;
- причины стрессов и пути их преодоления;

Иметь представление:

- об основах рационального и адекватного питания, о культуре движения;
- о взаимосвязях здоровья с биоритмами природы;

уметь:

- воспитать у учащихся стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и здоровье и рассматривать здоровье как самый конкурентоспособный рыночный товар;
- вести социально-педагогическую работу по воспитанию менталитета здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебный курс «Здоровый образ жизни» относится к Блоку 1 базовой части.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных студентами при изучении школьных курсов «Основы безопасности жизнедеятельности».

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы	Количество часов по формам обучения	
	Очная	Очно-заочная
Аудиторные занятия:	54	20
лекции	20	10
практические и семинарские занятия	34	10
лабораторные работы (лабораторный практикум)		
Самостоятельная работа	18	52
Текущий контроль (количество и вид текущего контроля)		
Курсовая работа (№ семестра)		
Виды промежуточного контроля (экзамен, зачет) - №№ семестров	зачет	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ НА ДИСЦИПЛИНУ	72	72

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения очная (очно-заочная)

Названия разделов и тем	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий				
		Аудиторные занятия, в том числе				Самостоятельная работа
		лекции и	Практ. занятия, семинары	Лабор. работы	Практикум	
Физиология человека	10(10)	2(2)	5(1)			3(7)
Основы психологии	10(10)	3(1)	5(2)			2(7)
Возрастная психология	11(10)	3(1)	5(1)			3(8)
Современные способы исследования человека	11(11)	3(1)	5(2)			3(8)
Культура здорового образа жизни	10(10)	3(2)	5(1)			2(7)
Мотивация и развитие культуры здорового образа жизни	10(9)	3(1)	4(1)			3(7)
Творчество как средство формирования здорового образа жизни	10(11)	3(1)	5(2)			2(8)
Итого	72	20(10)	34 (10)			18(52)

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

5.1. Лекции

Тема 1. Физиология человека

Человек и здоровый образ жизни. Пищеварительная система человека. Составляющие здорового питания.

Клетка. Мозг. ЦНС человека. Формирование алкогольной зависимости и вредных привычек.

Любовь, как духовное развитие личности. Внутрисемейные отношения. Рискованное поведение и его последствия.

Тема 2. Основы психологии

Возрастная психология

Психология и педагогика

Психология творчества

Тема 3. Современные способы исследования человека

Методы психологических исследований. Самооценка. Уровень интеллекта.

Методы медицинских исследований. Уровни здоровья. Группы риска. Профпригодность.

Современные интернет-технологии прогнозирования: компьютерная программа «Профессии».

Современные интернет-технологии прогнозирования: компьютерная программа «Фототест-АН».

Тема 4. Культура здорового образа жизни

Гармония жизненных сил. Душевное равновесие и смысл жизни человека. Составляющие ЗОЖ и их роль в формировании здоровья населения.

Вредные привычки и отказ от них. Культура, образование и воспитание: семья, детский сад, школа, ВУЗ. Роль взрослых, родителей, лидеров и кумиров

Чистая вода – составляющий элемент культуры ЗОЖ. Вредные привычки и кровь человека. Голодание и сон - как элементы ЗОЖ.

Система профилактики вредных привычек. Организация правильного питания, труда, досуга и отдыха.

Экология Земли и изменения в составе пищевых продуктов. Витамины в нашей жизни.

Новинки в рационе питания школьников и взрослых.

Тема 5. Мотивация и развитие культуры здорового образа жизни

Молодежная политика России – политика пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. Направления работы для формирования культуры ЗОЖ среди молодежи.

Мотивация ЗОЖ: профессия, труд, отдых, туризм и хобби, физическая культура и спорт. Молодежные центры ЗОЖ. Роль консультанта ЗОЖ. Охрана труда.

Методы повышения эффективности работы МЦ ЗОЖ: акции, конкурсы, лотереи, семинары, конференции, выставки.

Развитие культуры ЗОЖ в России через организацию детских туристских городков ремесленников и мастеров.

Тема 6. Творчество, как составляющая культуры ЗОЖ

Мастер-класс (этюды, живопись)

Стеклопластика (фьюзинк, тифани). Объемно-пространственные композиции (бесцветное и цветное стекло)

Керамопластика (технология нанесения цвета). Объемные композиции в цвете

5.2. Практические занятия

Практическое занятие №1. Тема: Системный подход к сохранению, укреплению и развитию здоровья студента. Форма проведения: игра «Счастливым случаем»

Практическое занятие №2-3. «Валеологический самоанализ здоровья и жизнедеятельности». Оценка физического развития и функционального состояния

Практическое занятие №4. Организация режима жизнедеятельности. Режим труда и отдыха. Фазы работоспособности. Работоспособность и утомление. Учебный процесс и здоровье студентов. (Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (Теппинг-тест))

Практическое занятие №5. Защита реферативных работ с презентацией

Практическое занятие №6. Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. (Методика диагностики профессионального выгорания)

Практическое занятие №7 Понятие о стрессе и дистрессе. (см. программу спецкурса «Основы ЗОЖ»). Тема: оценка психического состояния спортсмена. (тесты: оценка уровня тревожности, оценка потребности в достижении)

Практическое занятие №8 Занятие "Здоровье на тарелке". ГМО, продукты, расшифровка, вред или польза ГМП. Рассматриваются положительные и отрицательные последствия выпуска продуктов с использованием ГМИ

5.3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины для самостоятельной работы обучающихся

Для самостоятельной работы студентов по дисциплине сформированы следующие виды учебно-методических материалов.

1. Набор электронных презентаций для использования на аудиторных занятиях.

2. Методические указания для практических занятий.

3. Интерактивные электронные средства для поддержки практических занятий.

4. Дополнительные учебные материалы в виде учебных пособий, каталогов по теме дисциплины.

5. Список адресов сайтов сети Интернет (на русском и английском языках), содержащих актуальную информацию по теме дисциплины.

6. Видеоресурсы по дисциплине (видеолекции, видеопособия, видеофильмы).

7. Набор контрольных вопросов и заданий для самоконтроля усвоения материала дисциплины, текущего и промежуточного контроля.

Студенты получают доступ к учебно - методическим материалам на первом занятии по дисциплине.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

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

Показатель оценивания компетенций

Компетенция	Знать	Владеть
1	2	3
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Иметь научное представление о здоровом образе жизни; владеть умениями и навыками физического самосовершенствования, владеть культурой методического мышления, знать общие принципы и закономерности организации различных типов уроков	Владеет методами и методическими приемами воздействия на организм занимающихся с учетом функциональных, возрастных и других различий.
способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);	Знать основные приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Владеть умением оказывать первую помощь, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

Уровни критериев оценивания компетенций

Уровни сформированности компетенций	Содержательное описание уровня	Формы контроля сформированности компетенции
<p>Пороговый уровень</p> <p>(как обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения дисциплины ООП ВПО)</p>	<p>Студент</p> <p>Умеет ставить цель, формулировать задачи и способы реализации их на основе системного подхода, уметь прогнозировать и осуществлять качественный анализ, используя методологию изученных наук</p> <p>Имеет общее понимание существа различных антропогенных и техногенных чрезвычайных ситуаций, правила предупреждения возможных травм, других воздействий на здоровье человека при возможном их проявлении.</p> <p>Знает меры оказания первой доврачебной помощи лицам, пострадавшим от различных чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Умеет самостоятельно осуществлять доврачебную помощь пострадавшим от чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Выполнение практических заданий</p> <p>Написание и защита рефератов</p>
<p>Повышенный уровень (относительно порогового уровня)</p>	<p>Студент</p> <p>Владеет методами и методическими приемами воздействия на организм занимающихся с учетом функциональных, возрастных и других различий.</p> <p>Знает особенности различных антропогенных и техногенных чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Умеет применять правила предупреждения возможных травм, других воздействий на здоровье человека при возможном их проявлении.</p> <p>Знает меры оказания первой доврачебной</p>	<p>Тестирование</p> <p>Зачет</p>

	<p>помощи лицам, пострадавшим от различных чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Умеет как самостоятельно осуществлять доврачебную помощь пострадавшим от чрезвычайных ситуаций, так и проводить первичные инструктажи по этим вопросам.</p> <p>Владеет приемами оказания доврачебной медицинской помощи при неотложных и экстремальных состояниях.</p>	
--	--	--

**Шкала оценивания сформированности компетенций из расчета
максимального количества баллов – 100**



Для оценки дескрипторов компетенций, используется балльная шкала оценок. Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы:

результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия, – 85-100 от максимального количество баллов (100 баллов);

результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 60%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия, – 75-

84% от максимального количества баллов;

результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – от 30 до 60%) или ответ, содержащий значительные неточности, т.е. ответ, имеющий значительные отступления от требований критерия – 60-74 % от максимального количества баллов;

результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – менее 30%), неправильный ответ (ответ не по существу задания) или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, – 0 % от максимального количества баллов;

Студентам, пропустившим занятия, не выполнившим дополнительные задания и не отчитавшимся по темам занятий, общий балл по текущему контролю снижается на 10% за каждый час пропуска занятий.

Студентам, проявившим активность во время занятий, общий балл по текущему контролю может быть увеличен на 20%.

Для дескрипторов категорий «Уметь» и «Владеть»:

– выполнены все требования к выполнению, написанию и защите задания, работе в коллективе, применению знаний на практике. Умение (навык) сформировано полностью 85-100% от максимального количества баллов;

– выполнены основные требования к выполнению, оформлению и защите задания, работе в коллективе, применению знаний на практике. Имеются отдельные замечания и недостатки. Умение (навык) сформировано достаточно полно – 75-84% от максимального количества баллов;

– выполнены базовые требования к выполнению, оформлению и защите задания, работе в коллективе, применению знаний на практике. Имеются достаточно существенные замечания и недостатки, требующие значительных затрат времени на исправление. Умение (навык) сформировано на минимально допустимом уровне – 60-74% от максимального количества баллов;

– требования к написанию и защите работы, работе в коллективе, применению знаний на практике не выполнены. Имеются многочисленные существенные замечания и недостатки, которые не могут быть исправлены. Умение (навык) не сформировано – 0 % от максимального количества баллов.

Студентам, пропустившим занятия, не выполнившим дополнительные задания и не отчитавшимся по темам занятий, общий балл по текущему контролю снижается на 10% за каждый час пропуска занятий.

Студентам, проявившим активность во время занятий, общий балл по текущему контролю может быть увеличен на 20%.

6.3. Типовые контрольные задания/материалы характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Тестирование

1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов ...

а) счастье б) нравственность в) здоровье г) духовность

2. Приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды ...

а) саморегуляция б) адаптация в) гомеостаз г) гетерохрония

3. Невосприимчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам ...

а) иммунитет б) защитные силы в) регуляция г) динамика

4. Упражнения с большим доступом кислорода в организм называются ...

а) анаэробные б) оптимальные в) валеологические г) аэробные

5. Деятельность сознания, связанная с поиском смысла жизни и своего места в ней, определением критериев добра и зла, оценки по ним людей и событий, формирование мотивов поведения в согласии или противоречии с общечеловеческими принципами нравственности ...

а) нравственность б) справедливость в) духовность г) оптимизация

6. К основным факторам, влияющим на здоровье человека относятся ...

а) режим труда и отдыха б) образ жизни человека в) рациональное питание г) гигиена

7. К первичной профилактике заболеваемости не относится ...

а) иммунизация б) улучшение питания в) диспансеризация больных г) санитарное просвещение

8. Психофизиологическое состояние организма человека, характеризующееся сосредоточенностью и общим расслаблением, называется ...

а) гомеостатическим равновесием; б) самоактуализацией в) адаптацией г) медитацией

9. Режим питания – это ...

а) кратность приемов пищи б) рациональное питание в) распределение пищевого рациона по калорийности, составу и массе пищи на протяжении суток; г) обстановка, сервировка стола и отсутствие отвлекающих факторов

10. Получение генетических копий живого организма называется ...

а) клонированием б) эвтаназией в) трансплантологией г) репродукцией

11. Как называют отставание темпов биологического развития по отношению к календарному возрасту?

а) оптимизация б) ретардация б) акселерация в) репродукция

12. Период, характеризующийся проявлением недомогания, снижением работоспособности, тремором конечностей, болями в различных частях тела после длительного применения психотропных препаратов ...

а) абстиненция б) деградация в) дезадаптация г) мобилизация

13. Укажите, к каким симптомам проявления эустресса относятся адекватное ситуации поведение, принятие решений и достижение цели ...

а) физические б) психологические в) поведенческие г) соматические

14. Применение целебных трав с лечебными целями называется...

а) диетологи б) фитодизайном в) фитотерапией г) интроспекцией

15. Состояние, характеризующееся перенапряжением механизмов гомеостаза и резким снижением адаптационных ресурсов, несмотря на включение компенсаторных реакций ...

а) преморбидное б) донозологическо в) состояние болезни г) адаптации

16. К мотивационным категориям здорового образа жизни не относятся:

а) подчинение этнокультурным требованиям б) вредные привычки в) самосохранение г) способность к маневрам

17. Среди множества факторов, способствующих развитию акселерации, чаще других называют влияние ...

а) гетерохрония б) урбанизации в) саморегуляции г) акклиматизации

18. Новая интегративная область знаний, о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения и укрепления здоровья человека ...

а) аксеология б) физиология в) геронтология г) валеология

19. Процесс снятия нервно-психического напряжения, обусловленного интенсивной физической или психической нагрузкой ...

а) рефлексия б) адаптация в) регуляция г) релаксация

20. Определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах, называется ... здоровье

а) физическое б) психическое в) социальное г) духовное

21. К акселерации не относится ...

а) раннее половое созревание б) увеличение рождаемости в) ускорение интеллектуального развития г) увеличение роста и веса

22. Реакция напряжения неспецифических адаптационных механизмов организма, сопровождающаяся комплексом защитных физиологических реакций, в ответ на действие сильных раздражителей ...

а) стресс б) защита в) нападение г) стратегия

23. К валеологическим принципам относится ... здоровья

а) развитие, тренировка, релаксация б) укрепление, функциональный комфорт в) креативность, тренировка, развитие г) сохранение, укрепление, развитие

Тематика рефератов

1. Определение валеологии, предмет, методы, цель и задачи, определяющие признаки наук о здоровье.

2. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства, здоровье человека и безопасность государства.

3. Здоровье и семья.

4. Здоровье и культура.

5. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.

6. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.

7. Проблема здоровья в науках о человеке.

8. Валеология как междисциплинарное научное направление. Взаимосвязь валеологии с другими науками.

9. Общая характеристика ветвей валеологии.

10. Характеристика медицинской валеологии. Понятие о педагогической валеологии.

11. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность. Понятие о наследственной и врожденной патологии.

12. Экологические факторы здоровья и наследственность. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.

13. Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости. Медицинские подходы в лечении болезни.

14. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.

15. Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры.

16. Понятия о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Этнокультурный опыт оздоровления.

17. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные психо-физиологические различия мужчин и женщин.

18. Природа эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие, как один из основных показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия.

19. Понятия «эустресс» и «дистресс».

20. Духовный кризис в Российском обществе и основные составляющие духовно-нравственной личности. Идея приоритета духовности и нравственности в развитии человека.

21. Основные педагогические условия, способствующие воспитанию духовно-здоровой личности.

22. Общее представление о полоролевом поведении человека. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории. Возрастная динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин.

23. Сексуальная культура – фактор психического и физического благополучия молодежи. Брачный клиринг, его основные факторы.

24. Понятие и основные критерии репродуктивного здоровья. Устойчивая мотивация общества на создание благополучной семьи. Планирование и подготовка родителей к рождению здорового ребенка.

25. Возраст и здоровье. Основные факторы, разрушающие репродуктивное здоровье человека: ранние половые связи и болезни, передаваемые половым путем, их распространение и меры профилактики.

26. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм. Особенности влияния физических упражнений на функциональные системы организма человека.

27. Выбор программы упражнений и ее реализация: ходьба, бег, плавание, игровые виды спорта, дыхательная гимнастика.

28. Физическое воспитание как альтернатива вредных привычек.

29. Определение понятия и причины возникновения биоэтики, ее нормативно-правовая база.

30. Основные биоэтические проблемы в современном обществе: трансплантология, репродуктивные технологии (экстракорпоральное оплодотворение и суррогатное материнство), генная инженерия, эвтаназия, клонирование и искусственное прерывание беременности.

31. Сравнительный анализ традиционных и инновационных здоровьесберегающих технологий в системе образования.

32. Актуальность и востребованность формирования валеогенного мышления у детей, подростков и молодежи.

Вопросы к зачету

1. Человек и здоровый образ жизни.
2. Пищеварительная система человека.
3. Составляющие здорового питания.
4. Клетка.
5. Мозг.
6. ЦНС человека.
7. Формирование алкогольной зависимости и вредных привычек.
8. Любовь, как духовное развитие личности.
9. Внутрисемейные отношения.
10. Рискованное поведение и его последствия.
11. Возрастная психология
12. Психология и педагогика
13. Психология творчества
14. Методы психологических исследований.
15. Самооценка.
16. Уровень интеллекта.
17. Методы медицинских исследований.
18. Уровни здоровья.
19. Группы риска.
20. Профпригодность.
21. Современные интернет-технологии прогнозирования: компьютерная программа «Профессии».
22. Современные интернет-технологии прогнозирования: компьютерная программа «Фототест-АН».
23. Гармония жизненных сил.
24. Душевное равновесие и смысл жизни человека.

25. Составляющие ЗОЖ и их роль в формировании здоровья населения.
26. Вредные привычки и отказ от них.
27. Культура, образование и воспитание: семья, детский сад, школа, ВУЗ.
28. Роль взрослых, родителей, лидеров и кумиров
29. Чистая вода – составляющий элемент культуры ЗОЖ.
30. Вредные привычки и кровь человека.
31. Голодание и сон - как элементы ЗОЖ.
32. Система профилактики вредных привычек.
33. Организация правильного питания, труда, досуга и отдыха.
34. Экология Земли и изменения в составе пищевых продуктов.
35. Витамины в нашей жизни.
36. Новинки в рационе питания школьников и взрослых.
37. Молодежная политика России – политика пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.
38. Направления работы для формирования культуры ЗОЖ среди молодежи.
39. Мотивация ЗОЖ: профессия, труд, отдых, туризм и хобби, физическая культура и спорт.
40. Молодежные центры ЗОЖ.
41. Роль консультанта ЗОЖ.
42. Охрана труда.
43. Методы повышения эффективности работы МЦ ЗОЖ: акции, конкурсы, лотереи, семинары, конференции, выставки.
44. Развитие культуры ЗОЖ в России через организацию детских туристских городков ремесленников и мастеров.
45. Мастер-класс (этюды, живопись)

46. Стеклопластика (фьюзинк, тифани). Объемно-пространственные композиции (бесцветное и цветное стекло)

47. Керамопластика (технология нанесения цвета). Объемные композиции в цвете

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

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся:

- на занятиях (опрос, решение задач, ответы (письменные или устные) на теоретические вопросы, решение практических задач и выполнение заданий на практическом занятии, выполнение контрольных работ);

- по результатам выполнения индивидуальных заданий; - по результатам проверки качества конспектов лекций, рабочих тетрадей и иных материалов;

- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по

имеющимся задолженностям.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические и лабораторные занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре

. - Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих. - Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.

- Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

- При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании экзамена) сдается экзаменатору. - При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.

- Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется

обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения

6.5. Промежуточная и итоговая аттестация

1. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме защиты рефератов.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

2. Материалы, устанавливающие содержание и порядок проведения промежуточных и итоговых аттестаций

Вопросы к зачету повторяют тематику занятий.

3. Критерии оценки

При итоговом контроле учитываются следующие критерии:

Критерии	Оценка
Посещение занятий, участие в аудиторной работе	Из итоговой оценки вычитается по 0,25 балла за каждый пропущенный час занятий. При

	пропуске более 50% занятий работы не оцениваются, а направляются на комиссионное рассмотрение.
Своевременность сдачи работ.	При сдаче работ с опозданием итоговая оценка снижается на 1 балла.
Комплектность практических работ.	Не полный объем работ не принимается.
Качество выполнения работ.	От 2 до 5 баллов.
Устный ответ на вопросы.	Минус 1 балл за каждый неправильный ответ.

Итоговая оценка:

5 баллов — отсутствие пропусков занятий, активная работа в аудитории, своевременная сдача работ, высокое качество выполнения работ.

4 баллов — наличие пропусков занятий, сдача работ с опозданием, наличие ошибок выполнения работ.

3 балла — наличие значительного количества пропусков занятий, сдача работ с опозданием, низкое качество работ, неправильные ответы на вопросы.

2 балл (незачет) — пропуски более 50% занятий, некомплектность работы, ее низкое качество.

7. Основная и дополнительная литература

Основная литература

1. Вайнер, Э. Валеология : учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. – 3-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 311 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949> (дата обращения: 21.02.2020). – ISBN 978-5-89349-387-0. – Текст : электронный.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 13.12.2019). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 13.12.2019). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.

4. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685> (дата обращения: 13.12.2019). – ISBN 978-5-4475-4855-1. – DOI 10.23681/362685. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Валеология: учебное пособие Мархоцкий Я. Л. Вышэйшая школа • 2010 год • 288 страниц

2. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. – Москва : Прометей, 2012. – 86 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339> (дата обращения: 13.12.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный.

3. Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. – Кемерово : КемГУКИ, 2013. – 183 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372> (дата обращения: 13.12.2019). – ISBN 978-5-8154-0275-1. – Текст : электронный.

4. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 224 с. : ил., табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603> (дата обращения: 13.12.2019). – ISBN 978-5-379-01630-2. – Текст : электронный.

5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 13.12.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

6. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное

бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099> (дата обращения: 13.12.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 987-5-9585-0556-2. – Текст : электронный.

8. Рекомендуемые Интернет-ресурсы:

основы медицинских знаний и здорового образа жизни - <http://gdz.name/tekstovye-otvety/gdz-po-obj-10-klass-latchuk-razdel-2-glava-2-punkt-1> валеология

- <http://www.knigafund.ru/tags/5399> здоровый образ жизни - <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>

Здоровый образ жизни: учебное пособие - Владимир Яшин - <http://iknigi.net/avtor-vladimir-yashin/52206-obzh-zdorovy-obraz-zhizni-uchebnoe-posobie-vladimir-yashin.html>

здоровый образ жизни.Вайнер Э.Н-валеология.учебник - <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3561813>

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

9.1. Методические указания студентам

В рабочей программе представлено основное содержание лекционного материала: термины и понятия, необходимые для освоения дисциплины, основные положения; современные представления теоретического и

практического характера, определяющие современные представления о здоровом образе жизни студента, включающие социальные, психологические, физические, биологические, духовные составляющие основы здоровья.

Знания, представленные в лекционном материале, в обязательной для изучения и дополнительной литературе позволят студентам достичь цели и задач, поставленные в изучении дисциплины «Здорового образа жизни».

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной кафедрой и/или преподавателем учебной основной и дополнительной литературе. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса. Последовательное - от простого к сложному - изучение предмета позволяет студенту сформировать устойчивую теоретическую базу, формировать мотивации на сохранение собственного здоровья, корректировать поведение на основе рационального образа жизни и применять полученные знания в будущей профессиональной деятельности.

Научные и аналитические статьи, публикуемые в специализированных периодических изданиях позволяют расширить кругозор и получить представление об актуальных проблемах, возможных путях их решения и/или тенденциях в исследуемой области.

9.2. Методические рекомендации преподавателю

При подготовке к проведению лекционных и лабораторных занятий преподавателю рекомендуется использовать современные литературные источники, Интернет-ресурсы, периодические издания. Желательно в процессе проведения занятий использовать наглядные пособия, презентационный материал, видеофильмы согласно заданной теме. Для улучшения качества

самостоятельной работы студентов, кроме основных, рекомендуется использовать и творческие подходы – обсуждение результатов посещения выставок, участия в различных кулинарных конкурсах, навыков, полученных во время прохождения практики и собственной работы студента.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса (включая программное обеспечение и информационно-справочные системы)

Для освоения данного курса необходимо обязательное использование браузеров для работы в сети Интернет, поисковых машин, а также следующих информационных ресурсов:

1. Офисный пакет LibreOffice; Лицензия GNU LGPL (Редакция 3 от 29.06.2007)
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>
3. Электронная информационно-образовательная среда АНО ВО НИД <http://www.eios-nid.ru>
4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (информационный продукт вычислительной техники) Договор №СЦ14/700434/101 от 01 января 2016 г., Договор №СЦ14/700434/19 от 01.01.2019

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

1. Лекционная аудитория	Учебная мебель: столы, стулья, доска учебная Оборудование: Компьютеры, подключенные к сети «Интернет», проектор, интерактивная доска (экран)
2. Аудитории практических занятий	Учебная мебель: столы, стулья, доска учебная Оборудование: Компьютеры, подключенные к сети «Интернет»,
3. Аудитории для самостоятельной работы	Учебная мебель: столы, стулья Оборудование: Компьютеры, подключенные к сети «Интернет»