

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра общенаучных дисциплин

Авторы-составители: Сугрובה Наталья Юрьевна

Рабочая программа дисциплины
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Код УМК 88704

Утверждено
Протокол №7
от «02» апреля 2026 г.

Пермь, 2026

1. Наименование дисциплины

Основы здорового образа жизни

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **44.03.05** Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность Математика и Физика

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Основы здорового образа жизни** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность : Математика и Физика)

УК.7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы

УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК.7.2 Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК.8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Индикаторы

УК.8.1 Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)

ОПК.1 обладает знанием в избранной и смежной предметной области в объеме достаточном для осуществления профессиональной деятельности

Индикаторы

ОПК.1.1 осуществляет профессиональную деятельность на основе достаточного объема знаний в смежной предметной области

4. Объем и содержание дисциплины

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность: Математика и Физика)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	1
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	42
Проведение лекционных занятий	14
Проведение практических занятий, семинаров	28
Самостоятельная работа (ак.час.)	66
Формы текущего контроля	Входное тестирование (1) Защищаемое контрольное мероприятие (1) Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (1)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (1 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Понятие о здоровье. Формы здоровья. Здоровье в иерархии потребностей. Формирование отношения человека к своему здоровью. Критерии эффективности ЗОЖ.

Здоровье в иерархии ценной индивида, семьи, коллектива, общества, государства. Социальное, экономическое, правовое, эстетическое, нравственное, психофизиологическое содержание ценности здоровья.

Здоровый образ жизни – основа формирования, сохранения, восстановления телесного, душевного и духовно-нравственного здоровья. Воздействие образа жизни, ее уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека. Определение понятия «здоровый образ жизни», цели, задачи, методологические основы. Основопологающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ. Роль здорового образа жизни человека в воспроизводстве, формировании, сохранении, потреблении, восстановлении здоровья. Значение ЗОЖ в предупреждении инфекционных, паразитарных, неэпидемических заболеваний, психических расстройств, отравлений, травм, употреблении алкоголя, наркотиков, курении табака, токсикомании.

Влияние движения на здоровье человека.

Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья. Биологическая потребность организма в движении. Двигательная активность (ДА) как незаменимый фактор жизнедеятельности. Представление об оптимальной для конкретного индивида величине физических нагрузок, обеспечивающих оздоровительный эффект, о минимально-необходимой, максимально-допустимой величинах ДА, формировании донологических и патологических состояний вследствие нарушения гигиенической нормы ДА. Влияние оптимальной двигательной активности на нервную, сердечно-сосудистую, респираторную, пищеварительную, эндокринную, мочевыделительную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ и энергии, неспецифическую и иммунологическую реактивность, на функции других органов и систем, физическое развитие и работоспособность. Дефицит физической активности как ведущий фактор риска развития патологических состояний.

Влияние питания на здоровье человека. Анализ современных систем питания.

Питание и жизнедеятельность организма.

Питание как материальная основа жизнедеятельности организма человека, его психического и физического здоровья. Значение для жизнедеятельности организма, потребность и нормирование белков, жиров и углеводов. Физическое значение и потребность в витаминах, минеральных элементах и биомикроэлементах.

Принципы рационального режима питания. Кратность, регулярность приема пищи, количественное распределение суточного пищевого рациона по отдельным его приемам в зависимости от характера трудовой деятельности и распорядка дня. Значение соблюдения режима питания для сохранения и укрепления здоровья. Особенности питания отдельных групп населения. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных теорий питания.

Режим дня школьников (студентов) как модель формирования здорового стиля жизни. Роль режима дня в формировании ЗОЖ.

Понятие о рациональной жизнедеятельности. Закономерности построения режима дня учащихся (студентов). Примерные схемы режимов дня и их особенности для разных возрастных групп. Роль режима дня в формировании ЗОЖ.

«Школьные болезни» и их профилактика. Роль учителя в профилактике заболеваний школьников.

Понятие «Школьные болезни». Нарушения опорно-двигательного аппарата. Болезни органов зрения. Причины и последствия. Болезни органов дыхания. Причины и последствия. Неврозы у детей. Причины

и последствия.

Формы и методы оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья.

Понятие количественной и качественной оценки уровня здоровья. Этапы оценки уровня здоровья.

Понятие о комплексной оценке уровня здоровья. Метод Белова В.И. для оценки уровня здоровья.

Понятие о конституции человека. Значение определения конституции человека, как одного из методов оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья.

Нетрадиционные методы оздоровления (здоровьесбережения).

Арттерапия. Цели, задачи, способы, значение. Кинезотерапия. Цели, задачи, способы, значение.

Библиотерапия. Цели, задачи, способы, значение. Ароматерапия, фитотерапия. Анималотерапия, дельфинотерапия, иппотерапия. Сказотерапия, цветотерапия. Гомеопатия, минералотерапия.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторные занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой : монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. — Казань : Издательство КНИТУ, 2021. — 132 с. — ISBN 978-5-7882-3041-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/129151.html>
2. Радченко, Д. Г. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях : учебное пособие / Д. Г. Радченко, М. Н. Григорян. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. — 120 с. — ISBN 978-5-86433-818-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/107232>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 216 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/430866>

Дополнительная:

1. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. — Москва : Прометей, 2012. — 86 с. — ISBN 978-5-7042-2355-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/18568>
2. Чедов К. В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей/К. В. Чедов.-Пермь:ПГНИУ,2022, ISBN 978-5-7944-3801-7.-104. <https://elis.psu.ru/node/642903>
3. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 282 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/437220>
4. Цибулькинова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибулькинова, Е. А. Леванова ; под редакцией Е. А. Леванова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5-4263-0490-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/75815.html>
5. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Ерёмушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 184 с. — ISBN 978-5-9907239-7-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/43906.html>
6. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-9907123-8-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/58168.html>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://elibrary.ru> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.antiplagiat.ru> Система Антиплагиат:

<http://www.iprbookshop.ru> Электронная библиотечная система

<http://www.iprbookshop.ru> Электронная библиотечная система

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://www.iprbookshop.ru> Электронная библиотечная система

<http://www.pedlib.ru>. Педагогическая библиотека

<http://www.iprbookshop.ru> Электронная библиотечная система

<http://www.iqlib.ru> Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские издания:

<http://www.iprbookshop.ru> Электронная библиотечная система

<http://www.solgpi.ru> Электронная библиотечная система

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Основы здорового образа жизни** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

В преподавании используются мультимедийные средства

– Офисные пакеты программного обеспечения.

– Презентации.

Организуется целенаправленная работа студентов со следующими сайтами

Электронная библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> (вузом заключен договор)

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, РИНЦ: <http://elibrary.ru> (вузом заключен договор)

Система Антиплагиат: <http://www.antiplagiat.ru>

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Основы здорового образа жизни» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

– учебные аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий, оснащенные учебной мебелью, доской, мультимедийным оборудованием;

– основная литература;

– дополнительная литература;

– учебно-наглядные пособия: таблицы, оверхед – проектор с комплектом фолий.

Помещение библиотеки СГПИ филиал ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся оснащено:

компьютерной техникой, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в

электронную информационно- образовательную среду ПГНИУ (ЕТИС (student.psu.ru)).

Библиотека оборудована: специализированной мебелью, меловой доской, проектором, экраном, компьютерами, ноутбуками, телевизором.

Все компьютеры, установленные в помещении библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice;

Kaspersky Endpoint Security for Business;

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»;

Яндекс.Браузер (свободно распространяемое ПО).

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Основы здорового образа жизни**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

УК.7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	знать: - основные методы оценки уровня здоровья уметь: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля владеть: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма	Неудовлетворительно не знает: - основные методы оценки уровня здоровья не умеет: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля не владеет: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма Удовлетворительно знает частично: - основные методы оценки уровня здоровья умеет частично: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля не владеет: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма Хорошо знает в основном: - основные методы оценки уровня здоровья умеет в основном: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля владеет не в полной мере: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма Отлично знает: - основные методы оценки уровня здоровья умеет:

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		Отлично - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля владеет: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма
УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	знает: - основные методы оценки уровня здоровья умеет: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля владеет: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма (Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма)	Неудовлетворительно не знает: - основные методы оценки уровня здоровья не умеет: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля не владеет: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма Удовлетворительно знает частично: - основные методы оценки уровня здоровья умеет частично: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля не владеет: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма Хорошо знает в основном: - основные методы оценки уровня здоровья умеет в основном: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля владеет в основном: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма Отлично знает: - основные методы оценки уровня здоровья умеет: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля владеет: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
УК.7.2 Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	знать: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм уметь: - определять составляющие компоненты здорового образа жизни владеть: - принципами проектирования здорового образа жизни человека	Неудовлетворительно не знает: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм не умеет: - определять составляющие компоненты здорового образа жизни не владеет: - принципами проектирования здорового образа жизни человека Удовлетворительно знает частично: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм умеет частично: - определять составляющие компоненты здорового образа жизни не владеет: - принципами проектирования здорового образа жизни человека Хорошо знает в основном: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм умеет в основном: - определять составляющие компоненты здорового образа жизни владеет не в полной мере: - принципами проектирования здорового образа жизни человека Отлично знает: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм умеет: - определять составляющие компоненты здорового образа жизни владеет: - принципами проектирования здорового образа жизни человека

УК.8

Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
УК.8.1 Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	знает факторы вредного влияния на жизнедеятельность человека элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); умеет анализировать влияние вредных факторов среды обитания на здоровье человека; владеет методами снижения вредного влияния факторов риска среды обитания на здоровье Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	Неудовлетворительно не знает факторы вредного влияния на жизнедеятельность человека элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); не умеет анализировать влияние вредных факторов среды обитания на здоровье человека; не владеет методами снижения вредного влияния факторов риска среды обитания на здоровье Удовлетворительно знает частично факторы вредного влияния на жизнедеятельность человека элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); умеет частично анализировать влияние вредных факторов среды обитания на здоровье человека; не владеет методами снижения вредного влияния факторов риска среды обитания на здоровье Хорошо знает в основном факторы вредного влияния на жизнедеятельность человека элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); умеет в основном анализировать влияние вредных факторов среды обитания на здоровье человека; владеет в основном методами снижения вредного влияния факторов риска среды обитания на здоровье Отлично знает факторы вредного влияния на

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		Отлично жизнедеятельность человека элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); умеет анализировать влияние вредных факторов среды обитания на здоровье человека; владеет методами снижения вредного влияния факторов риска среды обитания на здоровье

ОПК.1

обладает знанием в избранной и смежной предметной области в объеме достаточном для осуществления профессиональной деятельности

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
ОПК.1.1 осуществляет профессиональную деятельность на основе достаточного объема знаний в смежной предметной области	знать: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; уметь: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья владеть: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья (осуществляет профессиональную деятельность на основе достаточного объема знаний в смежной предметной области)	Неудовлетворительно не знает: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; не умеет: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья не владеет: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья Удовлетворительно знает частично: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; умеет частично: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья не владеет: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		Удовлетворительно Хорошо знает в основном: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; умеет в основном: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья владеет не в полной мере: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья Отлично знает: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; умеет: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья владеет: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья
ОПК.1.1 осуществляет профессиональную деятельность на основе достаточного объема знаний в смежной предметной области	знать: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; уметь: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья владеть: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья (осуществляет профессиональную деятельность на основе	Неудовлетворительно не знает: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; не умеет: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья не владеет: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья Удовлетворительно знает частично: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; умеет частично: - разрабатывать индивидуальные

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	достаточного объема знаний в смежной предметной области)	Удовлетворительно оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья; не владеет: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья Хорошо знает в основном: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; умеет в основном: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья; владеет в основном: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья Отлично знает: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; умеет: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья; владеет: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Факультатив 2020

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
Входной контроль	Понятие о здоровье. Формы здоровья. Здоровье в иерархии потребностей. Формирование отношения человека к своему здоровью. Критерии эффективности ЗОЖ. Входное тестирование	знать: - определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; - приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм.
УК.7.2 Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Режим дня школьников (студентов) как модель формирования здорового стиля жизни. Роль режима дня в формировании ЗОЖ. Письменное контрольное мероприятие	знать: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм уметь: -проектировать ситуации и события для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности владеть: - принципами проектирования физкультурно-спортивной деятельности

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Формы и методы оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья. Защищаемое контрольное мероприятие	знать: - основные методы оценки уровня здоровья уметь: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля владеть: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма
УК.8.1 Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) ОПК.1.1 осуществляет профессиональную деятельность на основе достаточного объема знаний в смежной предметной области	Нетрадиционные методы оздоровления (здоровьесбережения). Итоговое контрольное мероприятие	знать: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека; уметь: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья владеть: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья

Спецификация мероприятий текущего контроля

Понятие о здоровье. Формы здоровья. Здоровье в иерархии потребностей. Формирование отношения человека к своему здоровью. Критерии эффективности ЗОЖ.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **0**

Проходной балл: **0**

Показатели оценивания	Баллы
знать: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм.	4
знать: - приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;	3
знать: - определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека;	3

Режим дня школьников (студентов) как модель формирования здорового стиля жизни.

Роль режима дня в формировании ЗОЖ.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставяемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
знать: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм	10
	10

владеть: - принципами проектирования физкультурно-спортивной деятельности	
уметь: -проектировать ситуации и события для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	10

Формы и методы оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
знать: - основные методы оценки уровня здоровья	10
владеть: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма	10
уметь: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля	10

Нетрадиционные методы оздоровления (здоровьесбережения).

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
владеть: - современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья	20
знать: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека;	10
уметь: - разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья	10