МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.
_____ Т.И. Кузнецова
«30» июня 2022 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.11 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

специальность

**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа рассмотрена
на заседании методической комиссии
«Физическая культура»
протокол № 11 от «10» июня 2022 г.
Председатель МК _____ И.В. Корнеева

Саратов 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 976.

Разработчик: Корнеева И. В. - преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний - Попова Э.А., преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний - Павленкович С.С., кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»

## СОДЕРЖАНИЕ


1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.11 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 1.1.Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл, в состав общепрофессиональных дисциплин.

## 1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, включающих в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- давать комплексную оценку образа жизни;
- составить индивидуальную программу коррекции образа жизни;
- определять основные параметры жизнедеятельности организм;
- использовать средства предметного обучения для образования в области здоровья;
- составить план формирования здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения;
- проводить экспертизу образовательных программ с позиций задач образования в области здоровья;
- организовать оказание первой медицинской помощи в условиях образовательного учреждения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- структуру и содержание здорового образа жизни как ведущего фактора формирования здоровья;
- принципы здорового образа жизни;
- организацию труда и отдыха;
- основные факторы риска;
- социально-психологические закономерности формирования здорового образа жизни;
- основные физиологические параметры организма человека;
- нормативную базу охраны здоровья в образовательных учреждениях;
- типичные причины и признаки возникновения неотложных состояний;
- основные приёмы оказания первой медицинской помощи.

**1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося: 48 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;
самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)** | 48 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 32 |
| в том числе: | |
| лекции, уроки | 20 |
| практические занятия | 6 |
| лабораторные занятия | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 16 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

## 2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.11 Основы здорового образа жизни

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*, иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом | Объем часов | Уровень освоения | Коды компетенций, формировани ю которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел 1. Здоровье и здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема** | | **38** | | ОК 1-7, 9-11<br>ПК 1.1, 2.1, 2.2<br>ПК 3.3,3.4 |
| **Введение** | Предмет и задачи дисциплины «Основы здорового образа жизни» | 2 | | |
| **Тема 1.1. Критерии здоровья** | **Содержание учебного материала** | **10** | | |
| | Определение понятия здоровье, болезнь. Факторы, определяющие здоровье: биологические, социальные и психологические. Понятие физическое и социальное здоровье. Факторы физического здоровья: физическая подготовленность, функциональная подготовленность. Внешние и внутренние факторы физического и социального здоровья их взаимосвязь. Социальная структура и здоровье. Понятие психического здоровья. Здоровье индивидуальное и популяционное. Критерии оценки индивидуального здоровья. Показатели популяционного здоровья. Группы здоровья. Ведущие признаки нарушения здоровья детей | 2 | 1 | |
| | **Практическое занятие №1** Здоровье и факторы, его определяющие | 2 | 2 | |
| | **Лабораторное занятие №1** Определение физиологических показателей здоровья | 4 | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №1** Подготовка реферата: Характеристика наиболее распространенных заболеваний, являющихся главной причиной ранней инвалидности и смертности населения, факторы риска и основные методы профилактики в различные периоды жизни человека | 2 | 3 | |
| **Тема 1.2. Здоровый образ жизни и пути его формирования** | **Содержание учебного материала** | **8** | | |
| | Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Три категории, включающие образ жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Составляющие здорового образа жизни. Принципы и методы формирования здорового образа жизни. Культура и здоровье. Формирование потребности в укреплении здоровья. Питание и здоровье. Двигательная активность человека. Движение как средство физического и психического развития. Экология и | 2 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | здоровье. Личная гигиена и здоровье. Отношение к здоровью. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Медико–гигиенические аспекты здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Адаптационные резервы организма: структурные резервы, функциональные резервы (биохимические, физиологические, психические). Биоритмы. Влияние биоритмов на функциональное состояние человека | | | |
| | **Лабораторное занятие № 2** Составление индивидуальной программы коррекции образа жизни | 2 | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся № 2** Сообщение на тему «Гипокинезия и её последствия» | 2 | 3 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся № 3** Составление плана беседы о формировании здорового образа жизни для учащихся 13-14 лет | 2 | 3 | |
| **Тема 1.3. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | Здоровье и общество. Понятие «ценность», виды ценностей и «ценностное отношение». Жизненные ценности. Психологические показатели здорового образа жизни. Психоэмоциональное напряжение. Педагогическая деятельность в состоянии стресса. Психическая саморегуляция как регуляция высшего уровня активности. Методы психологической коррекции психофизических состояний. Методы релаксации. Аутогенная тренировка | 2 | 1 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся № 4** Подготовка реферата: Профессиональные заболевания педагога по физической культуре и спорту | 2 | 3 | |
| **Тема 1.4. Потенциальные факторы риска** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | Основные виды потенциальных опасностей и их классификация: естественные и антропогенные: физические, химические, биологические, психофизиологические. Понятие и величина риска | 2 | 1 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №5** Заполнение таблицы «Классификация вредных и опасных производственных факторов» | 2 | 3 | |
| **Тема 1.5. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательно** | **Содержание учебного материала** | **10** | | |
| | Здоровьесберегающие технологии и методы по обучению здоровью и охране жизни всех субъектов образовательного процесса. Основы структурирования школьного расписания. Роль учителя в формировании здоровья учащихся. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащегося. Профилактика и | 4 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **го процесса. Нормативная база охраны здоровья в общеобразовательных учреждениях** | коррекция нарушений осанки, органов зрения, слуха. Психогигиена учебно-воспитательного процесса. Гигиенические требования к рабочему месту. Меры профилактики инфекционных заболеваний. Физическая, умственная работоспособность и утомление. Сенсорная работоспособность. Рациональное чередование умственной и физической деятельности. Нормативная база охраны здоровья в общеобразовательных учреждениях | | | |
| | **Практическое занятие № 2** Составление плана формирования здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения. Изучение нормативной базы охраны здоровья в образовательных учреждениях | 2 | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся № 6** Подготовка реферата на тему: Основные направления здоровьесберегающих технологий в учебном процессе. | 4 | 3 | |
| **Раздел 2. Оказание первой медицинской помощи в условиях образовательного учреждения** | | **10** | | ОК 1-8,10, ПК 1.1, ПК 2.1, |
| **Тема 2.1. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них** | **Содержание учебного материала** | **6** | 2 | |
| | Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Неотложная помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Неотложная помощь при заболеваниях дыхательной системы. Неотложная помощь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Неотложная помощь при заболеваниях эндокринной системы. | 2 | 1 | |
| | **Практическое занятие № 3** Состояния, требующие неотложной медицинской помощи. Тактика оказания первой медицинской помощи при заболеваниях некоторых органов и систем. | 2 | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся № 7** Подготовка реферата на тему: Заболевания сердечно-сосудистой системы и их профилактика | 2 | 3 | |
| **Тема 2.2. Характеристика детского травматизма и его профилактика** | **Содержание учебного материала** | **2** | | |
| | Раны, их характер. Кровотечения, виды, опасности. Переломы костей, их виды. Травматический шок. Термические повреждения | 2 | 1 | |
| **Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт** | | **2** | | |
| **Итого по дисциплине:** | | **48** | | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии и физиологии человека для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, лабораторных занятий в том числе групповых, индивидуальных, письменных, устных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя;
- специализированная мебель (столы, стулья по количеству обучающихся);
- доска ученическая.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук);
- мультимедийный проектор, экран.

Учебно-наглядные пособия: плакаты, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по рабочей программе дисциплины, в том числе, видео-аудио материалы, компьютерные презентации.

Компьютер имеет доступ к электронно-библиотечным системам, выход в глобальную сеть Интернет, оснащен лицензионным программным обеспечением.

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

**Основные учебные издания**

1. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. — Москва : КноРус, 2020. — 192 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-01422-6. — URL: https://book.ru

2. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 281 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11682-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

3. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / Чукаева И.И. — Москва : Русайнс, 2020. — 125 с. — ISBN 978-5-4365-1094-1. — URL: https://book.ru

4. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11272-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

5. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

6. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 499 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00398-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

**Дополнительные учебные издания**

7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

8. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

**Интернет-ресурсы**

9. http://zdorovie.ru
10. http:www.mchs.gov.ru.
11. www.eidos.ru/olymp/bio/2008/reflex2.htm

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

12. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.
13. Методические указания для обучающихся по выполнению лабораторных работ.
14. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| **Общие компетенции:**<br>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.<br>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.<br>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.<br>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.<br>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.<br>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.<br>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.<br>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.<br>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.<br>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.<br>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.<br>**Профессиональные компетенции:**<br>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.<br>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.<br>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.<br>ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов. | Текущий контроль:<br>- опрос устный;<br>- тестирование;<br>- выполнение практической работы.<br><br>Оценка результатов выполнения самостоятельной работы<br><br>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета<br><br>Метод проведения промежуточной аттестации 3 семестра: выполнение комплексного задания |

| | |
|---|---|
| ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.<br>**Уметь:**<br>- давать комплексную оценку образа жизни;<br>- составить индивидуальную программу коррекции образа жизни;<br>- определять основные параметры жизнедеятельности организм;<br>- использовать средства предметного обучения для образования в области здоровья;<br>- составить план формирования здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения;<br>- проводить экспертизу образовательных программ с позиций задач образования в области здоровья;<br>- организовать оказание первой медицинской помощи в условиях образовательного учреждения.<br>**Знать:**<br>- структуру и содержание здорового образа жизни как ведущего фактора формирования здоровья;<br>- принципы здорового образа жизни;<br>- организацию труда и отдыха;<br>- основные факторы риска;<br>- социально-психологические закономерности формирования здорового образа жизни;<br>- основные физиологические параметры организма человека;<br>- нормативную базу охраны здоровья в образовательных учреждениях;<br>- типичные причины и признаки возникновения неотложных состояний;<br>- основные приёмы оказания первой медицинской помощи. | |

## 4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

### Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

### Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

**Приложение 1**

**Контрольно-оценочные средства**

**для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**
**ОП.11 Основы здорового образа жизни**

**1.1. Форма промежуточной аттестации**

Дифференцированный зачет (3 семестр).

**1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий**

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

| **Оценка** | **Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации** |
|---|---|
| Оценка 5 «отлично» | 4,6-5 |
| Оценка 4 «хорошо» | 3,6-4,5 |
| Оценка 3 «удовлетворительно» | 3-3,5 |
| Оценка 2 «неудовлетворительно» | ≤ 2,9 |

**1.3. Контрольно-оценочные средства**

**1.3.1 Задание:**

1.Ответить на вопросы

2. Выполнить практическое задание.

**Примерные вопросы для собеседования:**

1. Понятие о здоровье: физическом, психическом, социальном.
2. Критерии общественного здоровья.

3. Показатели индивидуального здоровья. На какие группы по состоянию здоровья делят людей, прошедших медицинское обследование.
4. Факторы, оказывающие влияние на здоровье. Факторы, укрепляющие здоровье и факторы, ухудшающие здоровье.
5. Определение понятия «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Компоненты здорового образа жизни. Стиль жизни, уровень жизни, качество жизни.
6.Основные принципы рационального питания здорового человека.
7.Здоровьесберегающие образовательные технологии и методы по обучению здоровью и охране жизни всех субъектов образовательного процесса. Характеристика основных факторов риска школьной образовательной среды.
8.Профессиональные заболевания педагога, их причины и профилактика.
9.Роль учителя в формировании здоровья учащихся.
10.Гипокинезия как главный фактор риска. Методы и принципы физкультурно-оздоровительной работы. Нормы оптимальной двигательной активности
11. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, алкоголизма и наркомании.
12.Медико-биологическая характеристика воздействия на организм человека факторов окружающей среды. Классификация негативных факторов, являющихся потенциальными факторами риска.
13. Влияние на организм физических факторов. Воздействие на человека различных видов излучений. Метеорологические факторы. Влияние на здоровье нагревающего и охлаждающего микроклимата.
14.Виброакустические факторы. Воздействие на человека вибрации. Вибрационная болезнь, её профилактика. Действие шума на организм человека.
15.Влияние на организм человека химических факторов. Заболевания химического происхождения у населения.
16.Влияние на организм биологического фактора.
17.Влияние на организм потенциальных факторов риска, связанных с нервно-психическим и физическим перенапряжением организма.
18.Закрытые повреждения суставов: растяжения связок, вывихи. Оказание первой медицинской помощи. Общие принципы оказания первичной помощи при ушибах. Неотложная помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной, эндокринной системы.
19. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.
20. Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током, ожогах
21. Переломы и их общая характеристика. Признаки переломов. Переломы ключицы, ребер, позвоночника, конечностей, бедра. Правила оказания первой доврачебной помощи при различных видах переломов.
22. Документы нормативной базы по охране здоровья в образовательных учреждениях.
23.Характеристика основных заболеваний, являющихся причинами инвалидности и смертности населения.
24. Роль социальных факторов в формировании ЗОЖ. Психологические факторы, способствующие формированию ЗОЖ
25. Методы психологической коррекции психофизических состояний

**Примерные практические задания:**

1. Определение основных параметров жизнедеятельности организма и составление индивидуальной программы коррекции образа жизни у спортсменов – бегунов на короткие дистанции.
2. Определение основных параметров жизнедеятельности организма и составление индивидуальной программы коррекции образа жизниу спортсменов – бегунов на средние дистанции.

3. Определение основных параметров жизнедеятельности организма и составление индивидуальной программы коррекции образа жизниу спортсменов – бегунов на длинные дистанции.

4. Составить план формирования здорового образа жизни в условиях детского дошкольного образовательного учреждения

5. Составьте алгоритм оказания первой помощи при переломах

**1.3.2. Критерии оценки**

| | **Критерии оценки результатов выполнения теоретического задания** | **Баллы в соответствии с критериями оценки** |
|---|---|---|
| | **Наименование критерия** | **Максимальный балл –2 балла** |
| 1 | - демонстрирует глубокое, полное знание и понимание содержательных характеристик понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», адаптационных механизмах человеческого организма, основных факторов риска, ведущих к развитию заболеваний;<br>- дает точное истолкование основных направлений здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;<br>- при ответе демонстрирует самостоятельность суждений, приводит верные аргументы, делает правильные выводы;<br>- последовательно, чётко, связно, логично и безошибочно излагает учебный материал, правильно и обстоятельно отвечает на сопутствующие вопросы | 2 |
| 2 | - в основном правильно, без изменения основной сути, дает определения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», адаптационных механизмах человеческого организма, основных факторов риска, ведущих к развитию заболеваний;<br>- при ответе демонстрирует самостоятельность суждений, выводы верные, но недостаточно аргументированы;<br>- в определенной логической последовательности учебный материал излагает, при ответе на вопрос допускает несущественные ошибки и (или) не более двух недочетов, которые студент может исправить самостоятельно при требовании преподавателя; дает правильные ответы на сопутствующие вопросы | 1 |
| 3 | - раскрывает основное содержание учебного материала, но обнаруживаются существенные пробелы в понимании содержательных характеристик понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», адаптационных механизмах человеческого организма, основных факторов риска, ведущих к развитию заболеваний;<br>- допускает ошибки в истолковании основных направлений здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, которые может исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;<br>- самостоятельно формулирует ответ на вопрос, приводит частично верные аргументы, отдельные выводы нельзя считать верными и обоснованными; | 0,5 |

| | | |
|---|---|---|
| | - нарушена логическая последовательность изложения учебного материала, при ответе на вопрос допущена одна грубая ошибка и (или) более двух недочетов; студент испытывает значительные затруднения, отвечая на сопутствующие вопросы | |
| 4 | -студент не может раскрыть сущность содержательных характеристик понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», адаптационных механизмах человеческого организма, основных факторов риска, ведущих к развитию заболеваний;<br>- не знает или дает неверное истолкование основных направлений здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; | 0 |
| | **ИТОГО** | **2** |

| | **Критерии оценки результатов выполнения практического задания 1-3** | **Баллы в соответствии с критериями оценки** |
|---|---|---|
| | **Наименование критерия** | |
| **1** | **Заполнение таблицы «Определение основных параметров жизнедеятельности организма»** | **Максимальный балл за критерий оценки – 2,0 балла** |
| 1.1 | **Проведение измерений морфологических и функциональных показателей организма, исследование физической подготовленности и внесение полученных данных в таблицу** (показатели развития силы – количество отжиманий и упражнения на пресс, а также результаты кроссовой пробежки заносятся по результатам тестирования физических качеств на уроках физкультуры) | **Максимальный балл за критерий оценки – 1,0 балл** |
| | - правильно проведено измерение параметров жизнедеятельности: морфологических, функциональных, показателей физического развития;<br>-верно внесены в таблицу все измеренные показатели с указанием единиц их измерения | 1,0 |
| | -правильно проведено измерение морфологических показателей: неправильно проведено измерение функциональных показателей;<br>-верно внесены в таблицу все измеренные показатели с указанием единиц их измерения | 0,5 |
| | -неправильно проведено измерение параметров жизнедеятельности;<br>-неверно внесены в таблицу все измеренные показатели без указания единиц их измерения | 0 |
| 1.2 | **Выводы. Сравнение полученных результатов с физиологической нормой (по таблице)** | **Максимальный балл за критерий оценки – 1,0 балл** |
| | -на основании проведённых исследований параметров жизнедеятельности даёт правильную оценку состояния физического здоровья | 1,0 |

| | | |
|---|---|---|
| | - нарушена последовательность, логика объяснения решения задания (студент не может объяснить, каким образом пришел к решению задания), выводы не могут считаться аргументированными и обоснованными;<br>-студент неправильно отвечает на сопутствующие вопросы | 0,5 |
| | -на основании проведённых исследований параметров жизнедеятельности даёт неправильную оценку состояния физического здоровья | 0 |
| **2** | **Составление индивидуальной программы коррекции образа жизни (выполняется письменно)** | **Максимальный балл – 1,0 балл** |
| | -на основании проведённых исследований параметров жизнедеятельности составляет верную индивидуальную программу коррекции образа жизни | 1,0 |
| | - на основании проведённых исследований параметров жизнедеятельности составляет индивидуальную программу коррекции образа жизни с некоторыми неточностями | 0,5 |
| | - не может составить правильную индивидуальную программу коррекции образа жизни | 0 |
| | **Итого** | **3** |

| | **Критерии оценки результатов выполнения практического задания 4** | **Баллы в соответствии с критериями оценки** |
|---|---|---|
| | **Наименование критерия** | |
| 1 | **Перечислить шесть блоков по составлению плана в образовательном учреждении** | **Максимальный балл за критерий оценки – 2,4 балла** |
| | - верно сформулировал шесть блоков плана формирования здорового образа жизни:<br>**1 блок**-организация здоровьесберегающей инфраструктуры,<br>**2 блок** - рациональная организация учебного процесса,<br>**3 блок** - организация физкультурно-оздоровительной работы,<br>**4 блок** - просветительско-воспитательная работа с учащимися,<br>**5 блок** - просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями,<br>**6 блок** - профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся | 2,4 |
| | -верно сформулировал пять из шести блоков плана формирования здорового образа жизни; | 2,0 |
| | -верно сформулировал четыре из шести блоков плана формирования здорового образа жизни; | 1,6 |
| | -верно сформулировал три из шести блоков плана формирования здорового образа жизни; | 1,2 |
| | -верно сформулировал два из шести блоков плана формирования здорового образа жизни; | 0,8 |
| | -верно сформулировал один из шести блоков плана формирования здорового образа жизни; | 0,4 |

| | | |
|---|---|---|
| | -не представил ни одного из шести блоков плана формирования здорового образа жизни в образовательном учреждении | 0 |
| 2 | **Перечислить мероприятия по реализации каждого из шести блоков** | **Максимальный балл за критерий оценки – 0,6 балла** |
| | - верно перечислены все мероприятия по реализации каждого из 6-и блоков плана формирования здорового образа жизни | 0,6 |
| | - верно, но на 50-70% перечислены все мероприятия по реализации каждого из 6-и блоков плана формирования здорового образа жизни | 0,3 |
| | -неверно перечислены все мероприятия по реализации каждого из 6-и блоков плана формирования здорового образа жизни | 0 |
| | **Итого:** | **3** |

| | **Критерии оценки результатов выполнения практического задания 5** | **Баллы в соответствии с критериями оценки** |
|---|---|---|
| | **Наименование критерия** | |
| | **Составить алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях в условиях общеобразовательного учреждения** | **Максимальный балл за критерий оценки– 3 балла** |
| | - верно сформулировал все пункты алгоритма оказания первой помощи при неотложных состояниях в условиях общеобразовательного учреждения | 3 |
| | -верно сформулировал 60% -70% всех необходимых пунктов алгоритма оказания первой помощи при неотложных состояниях в условиях общеобразовательного учреждения; | 2 |
| | -верно сформулировал 50% -60% всех необходимых пунктов алгоритма оказания первой помощи при неотложных состояниях в условиях общеобразовательного учреждения; | 1 |
| | -не верно сформулировал все пункты алгоритма оказания первой помощи при неотложных состояниях в условиях общеобразовательного учреждения | 0 |
| | **Итого:** | **3** |

### 1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в кабинете анатомии и физиологии человека

### 1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации

**Основные учебные издания**

1. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. — Москва : КноРус, 2020. — 192 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-01422-6. — URL: https://book.ru

2. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 281 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11682-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

3. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / Чукаева И.И. — Москва : Русайнс, 2020. — 125 с. — ISBN 978-5-4365-1094-1. — URL: https://book.ru

4. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11272-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

5. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

6. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 499 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00398-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

**Дополнительные учебные издания**

7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

8. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

**Интернет-ресурсы**

9. http://zdorovie.ru
10. http:www.mchs.gov.ru.
11. www.eidos.ru/olymp/bio/2008/reflex2.htm

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

12. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.
13. Методические указания для обучающихся по выполнению лабораторных работ.
14. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.