

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.03.2 Здоровый образ жизни

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2018

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Лернер Виктория Леонидовна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Пед
Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности :
Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Про

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи дисциплины.....	4
2 Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3 Объем и содержание дисциплины.....	4
4 Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	10
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	12
7 Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональны	12

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-5 Способен объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины – педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
- А/01.6 Общеобразовательные	ПК-5 Способен объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов	Разрабатывает методические основы мотивации к здоровому образу жизни

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-5 Способен объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма обучения																			
		Очная (семестр)										Заочная (семестр)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Биомеханика							+										+			
2	Научно-исследовательская деятельность							+										+			
3	Оздоровительные технологии					+										+					
4	Педагогическая практика					+	+		+	+						+	+		+	+	
5	Преддипломная практика										+										+
6	Спортивная биометрия							+										+			
7	Технологии физической культуры	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+		

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Здоровый образ жизни» относится к части, формируемой участниками образовательных организаций.

Дисциплина «Здоровый образ жизни» изучается в 5 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	30	8
Лекции (Лекции)	10	4
Практические (Практ. раб.)	20	4
Самостоятельная работа (СР)	42	60
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Наименование работы	Вид учебной работы			Формы текущего контроля
		Лекции	Практические	СР	

		О	З	О	З	О	З	
5 семестр								
1	Теоретические осно	2	1	5	1	10	15	собеседова
2	Здоровье и образ жи	2	1	5	1	10	15	Реферат; Пис
3	Первая медицинская	3	1	5	1	11	15	Собеседова
4	Первая медицинская	3	1	5	1	11	15	Письменная с

Тема 1. Теоретические основы медицинских знаний (ПК-5)

Лекция.

Определение медицины и здравоохранения. Основные принципы охраны здоровья населения. Профи. Медико-социальные основы охраны детства. Лечебнопрофилактические учреждения педиатрического

Практическое занятие.

Нормативно-правовая база охраны здоровья населения.

Определение медицины и здравоохранения.

Основные принципы охраны здоровья населения.

Профилактика заболеваний (первичная, вторичная, третичная).

Организация и структура здравоохранения в России.

Первичная медико-санитарная помощь.

Диспансеризация населения.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Международные организации медико-социального профиля (ВОЗ, Общество Международного Красн
Всеобщая декларация прав человека, Декларация прав ребенка.

Типы систем здравоохранения в РФ.

Медицинское страхование.

Медико-социальные основы охраны материнства.

Медико-социальные основы охраны детства.

Комплексная оценка состояния здоровья детей.

Медико-социальные аспекты защиты детей инвалидов.

Тема 2. Здоровье и образ жизни (ПК-5)

Лекция.

Понятие «здоровье». Определение здоровья по ВОЗ. Цели и задачи изучения состояния здоровья насе
Определение. Составляющие ЗОЖ: организация питания, режим труда и отдыха, организация сна, дви

Практическое занятие.

Понятие «здоровье».

Определение здоровья по ВОЗ.

Цели и задачи изучения состояния здоровья населения.

Критерии оценки индивидуального и общественного здоровья.

Состояние, закономерности и динамика общественного здоровья населения РФ.

Факторы, влияющие на здоровье человека, их соотношение.

Образ жизни и виды активности: трудовая, внетрудовая, социальная, культурная, медицинская, эколог
Здоровье и наследственность.

Биологические и социальные компоненты наследственности человека.

Состояние здравоохранения: качество, своевременность, полнота, адекватность, экономичность.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Составляющие ЗОЖ: организация питания, режим труда и отдыха, организация сна, двигательная акт

Принципы ЗОЖ.

Основные направления и методы пропаганды ЗОЖ.

Роль учителя в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний.

Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и ЗОЖ учащихся.

Тема 3. Первая медицинская помощь при травмах (ПК-5)

Лекция.

Понятие о травме, травматизме. Классификация травматизма. Открытые и закрытые повреждения мягкие относительные симптомы. Первая помощь. Профилактика травматического шока. Правила транспортировки.

Практическое занятие.

Понятие о ране.

Классификация по происхождению, по характеру повреждения тканей, по степени инфицированности. Правила наложения бинтовых повязок.

Закрытые повреждения (травмы) мягких тканей. Ушибы. Растяжения. Разрывы. Сотрясения. Механизмы вывихи. Классификация. Абсолютные и относительные симптомы. Первая помощь пострадавшим.

Переломы. Классификация. Абсолютные и относительные симптомы. Первая помощь. Профилактика.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Понятие о травме, травматизме.

Классификация травматизма.

Открытые и закрытые повреждения мягких тканей.

Характеристика детского травматизма.

Меры профилактики травм и первая помощь при них.

Тема 4. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях и уход за больными (ПК-5)

Лекция.

Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы их вызывающие. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Техника подкожной и внутримышечной инъекций. Понятие об эпидемиологии. Определение.

Практическое занятие.

Общие принципы ухода за больными. Личная гигиена больного: уход за кожей, за волосами, за полостью рта.

Наблюдение и уход за больными с нарушением функций системы дыхания, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Понятие об эпидемиологии. Определение эпидочага и эпидпроцесса. Формы эпидпроцесса. Основные.

Основные направления борьбы с инфекционными заболеваниями.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы их вызывающие.

Первая медицинская помощь (ПМП).

ПМП при нарушении сознания.

ПМП при болевом синдроме.

ПМП при кровотечениях.

ПМП при аллергии.

ПМП при асфиксии.

ПМП при температурных реакциях.

ПМП при судорогах.

ПМП при стрессе.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко.	Методика проведения занятия и оце
1.	Теоретичес	собесе	20	Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя с Устный опрос может применяться в различных формах: фронталь - правильность ответа по содержанию; - полнота и глубина ответа; - сознательность ответа; - логика изложения материала; - рациональность использованных приемов и способов решения п - своевременность и эффективность использования наглядных пос - использование дополнительного материала; - рациональность использования времени, отведенного на задание
2.	Здоровье	Рефер	15	При подготовке реферата выделены: актуальность темы исследова собственные суждения, интересные факты и идеи, полученные в х
		Письмен ная самостоя тельная работа(к онтрольн ый срез)	10	На письменную самостоятельную работу отводится 15-30 минут. Т
3.	Первая мед	Собесе	20	Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя с Устный опрос может применяться в различных формах: фронталь - правильность ответа по содержанию; - полнота и глубина ответа; - сознательность ответа; - логика изложения материала; - рациональность использованных приемов и способов решения п - своевременность и эффективность использования наглядных пос - использование дополнительного материала; - рациональность использования времени, отведенного на задание
4.	Первая меди	Письмен ная самостоя тельная работа(к онтрольн ый срез)	10	На письменную самостоятельную работу отводится 15-30 минут. Т
		Рефер	15	Реферат. При подготовке реферата выделены: актуальность темы и оригинальные находки, собственные суждения, интересные факты
5.	Итого за семес		90	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной ш

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Письменная самостоятельная работа

Тема 2. Здоровье и образ жизни

Типовые вопросы задания для письменной самостоятельной работы

Тема 4. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях

Типовые вопросы задания для письменной самостоятельной работы

Реферат

Тема 2. Здоровье и образ жизни

Типовые темы для рефератов

Тема 4. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях

Типовые темы для рефератов

Собеседование, опрос

Тема 3. Первая медицинская помощь при травмах

Типовые вопросы для собеседования, опроса

Собеседование, опрос

Тема 1. Теоретические основы медицинских знаний

Типовые вопросы при собеседовании, опросе

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-5)

Типовые вопросы зачёта

1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
2. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.
5. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся.

Типовые задания для зачета (ПК-5)

Типовые задания для зачёта

1. Перечислите основные симптомы острой желудочно-кишечной недостаточности.
2. Перечислите симптомы острой сердечно-сосудистой недостаточности.
3. Техника искусственной вентиляции легких «рот в рот» или «рот в нос».
4. Реанимация при остановке дыхания.
5. Техника наружного массажа сердца.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-5	

«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-5	
---------------------------------	------	--

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

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться с содержанием дисциплины. Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины», «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессии и специальности». В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины. В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая литература. В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессии и специальности» указаны необходимые ресурсы.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный материал;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в учебнике материалы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с ответами на вопросы. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ на вопросы. В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического применения знаний. Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный.

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов.

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие теме;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие теме);
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение отвечать на вопросы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебник и практикум для вуза. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 304 с.
2. Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 104 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни : учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 128 с.
2. Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 128 с.

6.3 Иные источники:

1. Портал «Гуманитарное образование» - <http://www.humanities.edu.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
3. Журнал «Вопросы образования» - <http://www.ecsocman.edu.ru/vo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение:
 Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной техникой.
 Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к интернету.
 Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, с

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog/>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных средств.