

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

-  
Авторы-составители: **Сугрובה Наталья Юрьевна**

Рабочая программа дисциплины  
**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
Код УМК 88704

Утверждено  
Протокол №10  
от «14» июня 2022 г.

Пермь, 2022

## **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: **44.03.05** Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность История и Обществознание

### **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 : История и Обществознание)

**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

**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

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направления подготовки</b>	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность: История и Обществознание)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	1
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	3
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	108
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	42
<b>Проведение лекционных занятий</b>	14
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	28
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	66
<b>Формы текущего контроля</b>	Входное тестирование (1) Защищаемое контрольное мероприятие (1) Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (1)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	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 донозологических 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 аудиторские 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. 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>
2. 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>
3. 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>

### Дополнительная:

1. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, 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. Рат, Том Ешь, двигайся, спи: Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие / Том Рат. — 2-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-9614-4940-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/82938.html>
3. 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>
4. 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>
5. Бобренева, И. В. Функциональные продукты питания : учебное пособие / И. В. Бобренева. — Санкт-Петербург : Интермедия, 2012. — 180 с. — ISBN 978-5-4383-0013-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/30216>



## 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 фоллий.

1.

: ,  
« »,  
- .  
:  
1. ,  
« »  
-  
:  
Microsoft Windows ( - OEM  
); Microsoft Office (  
); Kaspersky Endpoint Security for Business. - «  
( ) / Google Chrome (  
); « ».

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

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

**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
<p><b>ОПК.1.1</b> осуществляет профессиональную деятельность на основе достаточного объема знаний в смежной предметной области</p>	<p>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</p> <p>(осуществляет профессиональную деятельность на основе достаточного объема знаний в смежной предметной области)</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>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</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>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</p> <p align="center"><b>Хорошо</b></p> <p>знает в основном: - характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека;</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>умеет в основном:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья</li> </ul> <p>владеет не в полной мере:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику основных компонентов здорового образа жизни, принципы проектирования здорового образа жизни человека;</li> </ul> <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать индивидуальные оздоровительные траектории на основе объективных данных о состоянии здоровья</li> </ul> <p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления индивидуального здоровья</li> </ul>

### УК.7

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

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p><b>УК.7.2</b> Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять составляющие компоненты здорового образа жизни</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципами проектирования здорового образа жизни человека</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>не знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм</li> </ul> <p>не умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять составляющие компоненты здорового образа жизни</li> </ul> <p>не владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципами проектирования здорового образа жизни человека</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>знает частично:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства оздоровительного</li> </ul>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>воздействия физической культуры на организм умеет частично: - определять составляющие компоненты здорового образа жизни не владеет: - принципами проектирования здорового образа жизни человека</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>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</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>знает: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм умеет: - определять составляющие компоненты здорового образа жизни владеет: - принципами проектирования здорового образа жизни человека</p>
<p><b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>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</p>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>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</p> <p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	организма	<p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>знает частично: - основные методы оценки уровня здоровья</p> <p>умеет частично: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля</p> <p>не владеет: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>знает в основном: - основные методы оценки уровня здоровья</p> <p>умеет в основном: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля</p> <p>владеет не в полной мере: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>знает: - основные методы оценки уровня здоровья</p> <p>умеет: - контролировать текущее состояние организма с помощью определенных видов и форм самоконтроля</p> <p>владеет: - здоровьесберегающими технологиями сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуальных физиологических особенностей организма</p>

## 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
<b>Входной контроль</b>	Понятие о здоровье. Формы здоровья. Здоровье в иерархии потребностей. Формирование отношения человека к своему здоровью. Критерии эффективности ЗОЖ. <b>Входное тестирование</b>	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.
<b>УК.7.2</b> 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. <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	знать: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм; уметь: - определять составляющие компоненты здорового образа жизни владеть: - принципами проектирования здорового образа жизни человека

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>УК.7.1</b> 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. <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	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
<b>ОПК.1.1</b> осуществляет профессиональную деятельность на основе достаточного объема знаний в смежной предметной области	Нетрадиционные методы оздоровления (здоровьесбережения). <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	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, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**  
 Проходной балл: **13**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
знать: - методы и средства оздоровительного воздействия физической культуры на организм	10
владеть: - принципами проектирования здорового образа жизни человека	10
уметь: - определять составляющие компоненты здорового образа жизни	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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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