

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИГО  
Т.Е. Абрамзон

03.03.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Начальное образование

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
заочная

|                     |  |
|---------------------|--|
| Институт/ факультет | Институт гуманитарного образования             |
| Кафедра             | Педагогического образования и документоведения |
| Курс                | 2  |

Магнитогорск  
2019 год


Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения  
27.02.2020, протокол № 6

Зав. кафедрой  С.С. Великанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО  
03.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:  
профессор кафедры ПОиД, д-р пед. наук  Т. Ф. Орехова

Рецензент:  
доцент кафедры ДиСО, д-р пед. наук  С. Н. Юревич

**Лист актуализации рабочей программы**

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от 03 сентября 2020 г. № 1  
Зав. кафедрой  С.С. Великанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.С. Великанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.С. Великанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.С. Великанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.С. Великанова

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

формирование у студентов представления о здоровом образе жизни как показателе общей культуры личности и как основе их полноценной профессиональной, творческой и личностной самореализации

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Культура здорового образа жизни входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Личностно-профессиональное саморазвитие

Психология

Физическая культура и спорт

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Производственная - летняя педагогическая практика

Теоретические основы подготовки вожатого

Учебная - общественно-педагогическая практика

Методика воспитательной работы с младшими школьниками

Основы здорового образа жизни младших школьников

Производственная - воспитательная практика (в качестве классного руководителя)

Психологическое взаимодействие участников образовательного процесса

Психология детства

Теория воспитания детей младшего школьного возраста

Учебная - практика пробных уроков

Коррекционная работа в начальной школе

Коррекционные технологии в начальной школе

Обучение и воспитание младших школьников с ОВЗ

Организация здоровьесберегающего образования в начальной школе

Основы специальной педагогики для начальной школы

Производственная - педагогическая практика

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Культура здорового образа жизни» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции  |
|----------------|---|
| ПК-2           | Способен к реализации программ деятельности образовательной организации, направленных на создание безопасной и комфортной для обучающихся образовательной среды |
| ПК-2.1         | Разрабатывает планы, конспекты, технологические карты по предметам профильной подготовки и программы воспитательных мероприятий для начальной школы             |
| ПК-2.2         | Подбирает, объясняет целесообразность и оценивает педагогические технологии с позиции обеспечения безопасной и комфортной для обучающихся образовательной среды |

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 2,4 академических часов;
- аудиторная – 2 академических часов;
- внеаудиторная – 0,4 академических часов
- самостоятельная работа – 29,7 академических часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 академических часа

Форма аттестации - зачет

| Раздел/ тема дисциплины   | Курс | Аудиторная контактная работа (в академических часах) |           |             | Самостоятельная работа студента | Вид самостоятельной работы  | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации           | Код компетенции |
|---|------|--|-----------|-------------|---------------------------------|---|---|-----------------|
|   |      | Лек.   | лаб. зан. | практ. зан. |                                 |   |   |                 |
| 1. Раздел 1. Понятие о здоровом образе жизни современного человека    |      |  |           |             |                                 |   |   |                 |
| 1.1 Понятие о человеке как субъекте здорового образа жизни            | 2    | 0,5/0,5И   |           |             | 7                               | Разработка в технологии неоконченного предложения понятия о человеке как биосоциальном существе, природно-культурном феномене | Дискуссия «Я и моя жизнь»   | ПК-2.1, ПК-2.2  |
| 1.2 Понятие о здоровье человека как результате здорового образа жизни |      | 0,5/0,5И   |           |             | 7                               | Разработка в технологии развивающейся кооперации понятия «здоровье человека»  | Самооценка студентами своего уровня здорового образа жизни                | ПК-2.1, ПК-2.2  |
| Итого по разделу  |      | 1/ИИ   |           |             | 14                              |   |   |                 |
| 2. Раздел 2. Здоровый образ жизни как основа сохранения и укрепления  |      |  |           |             |                                 |   |   |                 |
| 2.1 «Пирамида здоровья» как основа здорового образа жизни человека    | 2    | 0,5/0,5И   |           |             | 7                               | Изучение литературы о составляющих здорового образа жизни   | Дискуссия о месте здорового образа жизни человека в культуре его личности | ПК-2.1, ПК-2.2  |
| 2.2 Принципы здорового образа жизни                                   |      | 0,5/0,5И   |           |             | 8,7                             | Преобразование принципов здоровьесберегающего образования в принципы здорового образа жизни                                   | Выступление с докладами по составляющим здорового образа жизни            | ПК-2.1, ПК-2.2  |
| Итого по разделу  |      | 1/ИИ   |           |             | 15,7                            |   |   |                 |

|                     |      |  |  |      |  |       |  |
|---------------------|------|--|--|------|--|-------|--|
| Итого за семестр    | 2/2И |  |  | 29,7 |  | зачёт |  |
| Итого по дисциплине | 2/2И |  |  | 29,7 |  | зачет |  |

## **5 Образовательные технологии**

Использование в учебном процессе:

- активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой;

- специальных методов, развивающих у студентов навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение фрагментов уроков по темам начальной школы, а также интерактивных практических занятий, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ возможных педагогических ситуаций в начальной школе);

- игровых технологий, в основе которых лежит организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий (учебная игра – форма воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования таких систем отношений, которые характерны для этой деятельности как целого; деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.; ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях);

- лекций-визуализаций, при которых изложение содержания теоретического материала сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов);

- практических занятий в форме презентации, в процессе которых осуществляется представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред;

- компьютерных обучающих программ, включающих в себя электронные учебники, тестовые системы; обучающих систем на базе мультимедиа-технологий, построенные с использованием персональных компьютеров, видеотехники, накопителей на оптических дисках; распределенных баз данных по отраслям знаний;

- средств телекоммуникации, включающих в себя электронную почту, телеконференции, локальные и региональные сети связи, сети обмена данными и т.д.

- электронных библиотек, распределенных и централизованных издательских систем.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Орехова, Т. Ф. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Педагогические здоровьесберегающие технологии» : учебное пособие / Т. Ф. Орехова, Т. В. Кружилина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3681.pdf&show=dcatalogues/1/1527107/3681.pdf&view=true> (дата обращения: 15.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Степанова, О. П. Диагностика психического здоровья : практикум / О. П. Степанова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3194.pdf&show=dcatalogues/1/1136688/3194.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

**б) Дополнительная литература:**

1. Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учебное пособие / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов, В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова ; МГТУ. - [2-е изд.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2846.pdf&show=dcatalogues/1/1133258/2846.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Мицан, Е. Л. Лечебный массаж : учебное пособие / Е. Л. Мицан ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1276.pdf&show=dcatalogues/1/1123471/1276.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

**в) Методические указания:**

Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 18.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**

| Наименование ПО                         | № договора                   | Срок действия лицензии |
|---|------------------------------|------------------------|
| MS Windows 7 Professional(для классов)  | Д-1227-18 от 08.10.2018      | 11.10.2021             |
| MS Windows 7 Professional (для классов) | Д-757-17 от 27.06.2017       | 27.07.2018             |
| MS Office 2007 Professional             | № 135 от 17.09.2007          | бессрочно              |
| FAR Manager                             | свободно распространяемое    | бессрочно              |
| 7Zip                                    | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

| Название курса | Ссылка |
|----------------|--------|
|----------------|--------|



|  |  |
|--|--|
| Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам                           | URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                               |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar)   | URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>                     |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) | URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a> |
| Международная справочная система «Полпред» polpred.com отрасль «Образование, наука»              | URL: <a href="http://education.polpred.com/">http://education.polpred.com/</a>               |

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Приложение 1.

### **«Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся» Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов**

По дисциплине «Культура здорового образа жизни» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа студентов.

#### ***Аудиторная самостоятельная работа студентов***

Аудиторная самостоятельная работа предполагает выполнение студентами практических заданий на практических занятиях.

**Задание 1.** Из разных словарей по философии, психологии и педагогике выписать определение понятий: человек, индивид, субъект, личность, индивидуальность и выявить в них общее и различное.

**Задание 2.** Разработка по методике неоконченного предложения понятия «Человек».

**Задание 3.** Высказать свое мнение по поводу каждого из трех приведенных высказываний, выбрать то высказывание, которое соответствует Вашей позиции, и объяснить, чем это высказывание Вам близко.

*Высказывание 1.* Человек – уникальнейшее и изумительнейшее существо, самое поразительное творение природы и истории, будущее его бесконечно и прекрасно, утверждают одни мыслители

*Высказывание 2.* Человек – ошибка природы, ее злосчастное порождение, наделенное неисчислимыми пороками, у него поэтому нет будущего, он обречен на вырождение и гибель

*Высказывание 3.* Кто прав? Кто ошибается? А может быть, не правы ни первые, ни вторые и есть какая-то третья точка зрения, примиряющая и «снимающая» первые две?

Из разных словарей выписать не менее трех определений понятия «жизнь» и на их основании составить собственные определения.

**Задание 4.** В технологии «Педагогический бином» работа с понятиями «я» и «здоровье».

**Задание 5.** В технологии развивающейся кооперации разработать содержание понятия «культура здорового образа жизни человека».

**Задание 6.** В технологии «Педагогический бином» рассмотреть взаимосвязь между феноменами «Я» и «культура».

**Задание 7.** В течение месяца ведется два дневника: «Дневник целей» и «Дневник успеха».

**Задание 8.** Проанализировать содержание записей в дневниках («Дневник целей» и «Дневник успеха») и сделать вывод о соотношенности целей и успеха.

**Задание 9.**

**Задание 10.** Изучить содержание программы «Здоровое поколение» и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из темы первой четверти «Я и человек».

**Задание 11.** Изучить содержание программы «Здоровое поколение» и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из темы второй четверти «Я и мир».

**Задание 10.** Изучить содержание программы «Здоровое поколение» и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из тем третьей-четвертой четвертей «Я и мое здоровье».

**Задание 12.** В технологии развивающейся кооперации проработать понятие «трезвость».

### ***Внеаудиторная самостоятельная работа студентов***

Внеаудиторная самостоятельная работа предполагает два вида самостоятельной работы:

1) выполнение заданий с последующей представлением их результатов на практических занятиях,

2) написание студентами докладов по предложенным темам рефератов по составляющим здорового образа жизни человека и выступление с докладами по теме реферата на практических занятиях.

### **Перечень вопросов для подготовки к зачету**

1. Понятие о человеке как носителе здоровья.
2. Здоровье человека как природно-культурное явление. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Факторы и критерии здоровья человека.
4. Причины нездоровья человека.
5. Что такое «пирамида здоровья»? В чем ее суть? Что отражает «пирамида здоровья»? Какова логика «пирамиды здоровья» и почему?
6. Понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как фактор здоровья человека.
7. Составляющие здорового образа жизни и их характеристика и их взаимосвязь со степенями «пирамиды здоровья».
8. Сознание и его роль в становлении, сохранении и укреплении здоровья человека. Сознание как первая ступень «пирамиды здоровья».
9. Дыхание как функция живого организма и вторая ступень «пирамиды здоровья». Эффективные дыхательные гимнастики.
10. Сон как фактор здоровья человека. Дневник сна как технология здорового сна.
11. Режим труда и отдыха как фактор здоровья человека. Оптимальный режим дня обучающихся разного возраста. Организация режим труда и отдыха в учебном дне обучающихся разного возраста.
12. Вода как фактор здоровья человека и четвертая ступень пирамиды здоровья. Значение воды для здоровья человека. Водно-солевой обмен как фактор здоровья.
13. Питание как фактор здоровья человека, составляющая здорового образа его жизни и пятая ступень «пирамиды здоровья». Природосообразное питание как показатель культуры здорового образа жизни человека.
14. Движение как фактор здоровья человека, шестая ступень «пирамиды здоровья». Понятие о гипокинезии, гиподинамии. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая
15. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни. Потребности организма человека в двигательной активности в зависимости от возраста. Оптимальный двигательный режим обучающихся разных возрастов.

16. Двигательная активность как показатель культуры здорового образа жизни человека. Эффективные физкультурно-оздоровительные технологии.
17. Окружающая среда как фактор здоровья человека и седьмая ступень «пирамиды здоровья». Использование потенциала природы для становления, сохранения и укрепления здоровья человека.
18. Ароматерапия как технология становления, сохранения и укрепления здоровья человека. Фитотерапия как средство оздоровления человека.
19. Личная гигиена как составляющая и показатель культуры здорового образа жизни человека и общей культуры его личности. Виды личной гигиены и критерии ее оценки.
20. Закаливание как составляющая здорового образа жизни человека. Краткий анализ современных систем закаливания и оценка их эффективности для здоровья человека с учетом различных условий его жизни. Естественные способы и средства закаливания в условиях образовательного процесса.
21. Отсутствие вредных привычек как составляющая здорового образа жизни человека. Трезвость как главное звено и определяющий фактор сохранения здоровья. Понятия «алкогольная болезнь», «алкоголизм». Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе. Влияние табакокурения, в том числе и пассивного, на организм ребенка, подростка и взрослого человека и формирование патологии у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками. Понятие «наркотики», «наркомания», «токсикомания». Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ. Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости.
22. Понятие о физическом здоровье человека. Диагностика физического здоровья человека. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.
23. Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.
24. Психологический комфорт как составляющая здорового образа жизни человека и основа психологического здоровья человека. Критерии психологического здоровья человека.
25. Технологии сохранения и восстановления психологического комфорта человека в разные возрастные периоды его жизни. Диагностика психологического здоровья человека.
26. Межличностные отношения как фактор здоровья человека. Роль отношений человека с другими людьми в сохранении его здоровья. Правила построения гармоничных (здоровьесберегающих) отношений с окружающими людьми.
27. Дневники здоровья (дневник сна, дневник питания, дневник целей, дневник успеха) как средство мотивация обучающихся к ведению здорового образа жизни.

## Приложение 2

### Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

**а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:**

| Код индикатора   | Индикатор достижения компетенции  | Оценочные средства   |
|--|---|--|
| <b>ПК-2: Способен к реализации программ деятельности образовательной организации, направленных на создание безопасной и комфортной для обучающихся образовательной среды</b> |   |  |
| ПК-2.1   | Разрабатывает планы, конспекты, технологические карты по предметам профильной подготовки и программы воспитательных мероприятий для начальной школы | <p><b>Тематика докладов по теме «Здоровый образ жизни современного человека»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личная гигиена (гигиена тела, гигиена одежды, гигиена жилища, гигиена постели, гигиена рабочего места). Правила соблюдения личной гигиены. Критерии самооценки уровня личной гигиены.</li> <li>2. Рациональное (природосообразное) питание: по составу продуктов, по балансу белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, по режиму питания, по объему питания, по способу употребления пищи. Вода в питании человека. Природосообразные потребности организма в жидкости и собственно в воде.</li> <li>3. Оптимальная двигательная активность: движение как основа жизни; виды движений, доступных организму человека; разновидности физических упражнений (аэробных и анаэробных); физическая и умственная работоспособность организма человека; гимнастика «на ходу»; нормы двигательной активности человека в зависимости от возраста.</li> <li>4. Режим труда и отдыха: природосообразное сочетание трудовой активности при физической и умственной работе; нормы трудовой занятости человека в зависимости от возраста, согласно трудовому законодательству Российской Федерации; влияние режима труда и отдыха на здоровье человека; самооценка режима труда и отдыха обучающего и работающего взрослого человека.</li> <li>5. Закаливание: естественные способы закаливания организма (одежда по сезону), использование природных факторов для закаливания (воздушные и солнечные ванны, купание в открытых водоемах, босохождение по земле, по песку, по гальке, по траве, по снегу, по воде и т. п.), специальные закаливающие процедуры (обтирание, обливание холодной водой, обтирание снегом, моржевание и пр. т. п.); правила техники безопасности при закаливании.</li> <li>6. Отсутствие вредных привычек (употребления разрешенных наркотиков – табакокурения и алкоголя, и запрещенных наркотиков – различных психоактивных веществ): понятие о физической зависимости (потребности) и психологической зависимости (привычки) от наркотических веществ; правда об алкоголе и табаке как начальных наркотиках; понятие о трезвости как норме жизни человека и естественном состоянии его организма, заданном от природы при</li> </ol> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции  | Оценочные средства  |
|----------------|---|---|
|                |   | <p>рождении; правила воспитания у детей готовности к трезвому образу жизни.</p> <p>7. Психологический комфорт как основа сохранения и укрепления здоровья человека и показатель психологического здоровья человека; признаки психологического комфорта (умение человека видеть положительное в окружающей действительности, готовность извлекать уроки их всех происходящих с человеком ситуаций, способность благодарить за все, что с человеком происходит, умение прощать всех и вся безусловно).</p> <p><b>Общие методические рекомендации по выполнению зачетного задания</b></p> <p>1. Для подготовки зачетного задания студенты могут объединиться в микрогруппы по количеству тем для разработки.</p> <p>2. Первоначально пишется реферат (объем реферата не ограничивается).</p> <p>3. Затем на основе текста реферата пишется доклад объемом 10-12 страниц, что соответствует 30-минутному устному выступлению.</p> <p>4. Текст доклада излагается в стиле устной речи;</p> <p>5. Форматирование текста реферата и доклада осуществляется в соответствии с установленными требованиями (см. Орехова, Т. Ф., Ганцен Н. Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам : методическое пособие для студентов... – Магнитогорск : МаГУ, 2009. – 139 с.).</p> <p>6. Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.0.1 -2003 (см. Приложение 1 // Орехова, Т. Ф., Ганцен Н. Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам : методическое пособие для студентов... – Магнитогорск : МаГУ, 2009. – 139 с.).</p> <p>7. Титульный лист оформляется по образцу (см. Приложение 1).</p> <p>8. Каждый доклад сопровождается презентацией, выполненной в соответствии с требованиями.</p> |
| ПК-2.2         | Подбирает, объясняет целесообразность и оценивает педагогические технологии с позиции обеспечения безопасной и комфортной для обучающихся | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о человеке как носителе здоровья.</li> <li>2. Здоровье человека как природно-культурное явление. Трехкомпонентная структура здоровья.</li> <li>3. Факторы и критерии здоровья человека.</li> <li>4. Причины нездоровья человека.</li> <li>5. Что такое «пирамида здоровья»? В чем ее суть? Что отражает «пирамида здоровья»? Какова логика «пирамиды здоровья» и почему?</li> <li>6. Понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как фактор здоровья человека.</li> <li>7. Составляющие здорового образа жизни и их</li> </ol>  |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства  |
|----------------|----------------------------------|---|
|                | образовательной среды            | <p>характеристика и их взаимосвязь со ступенями «пирамиды здоровья».</p> <p>8. Сознание и его роль в становлении, сохранении и укреплении здоровья человека. Сознание как первая ступень «пирамиды здоровья».</p> <p>9. Дыхание как функция живого организма и вторая ступень «пирамиды здоровья». Эффективные дыхательные гимнастики.</p> <p>10. Сон как фактор здоровья человека. Дневник сна как технология здорового сна.</p> <p>11. Режим труда и отдыха как фактор здоровья человека. Оптимальный режим дня обучающихся разного возраста. Организация режим труда и отдыха в учебном дне обучающихся разного возраста.</p> <p>12. Вода как фактор здоровья человека и четвертая ступень пирамиды здоровья. Значение воды для здоровья человека. Водно-солевой обмен как фактор здоровья.</p> <p>13. Питание как фактор здоровья человека, составляющая здорового образа его жизни и пятая ступень «пирамиды здоровья». Природосообразное питание как показатель культуры здорового образа жизни человека.</p> <p>Задание 1. Из разных словарей по философии, психологии и педагогике выписать определение понятий: человек, индивид, субъект, личность, индивидуальность и выявить в них общее и различное.</p> <p>Задание 2.. Из разных словарей выписать не менее трех определений понятия «жизнь» и на их основании составить собственное определения понятия «жизни человека».</p> <p>Задание 1.2. В течение трех недель (21 дня) ведите дневник сна (см. таблицу 1 в приложении). По истечении этого срока проведите анализ своих записей и оцените качество своего сна с позиции трех показателей здорового сна:</p> <p>Задание 1.3. В течение трех недель (21 дня) ведите дневник питания (см. таблицу 2 в приложении). По истечении этого срока проведите анализ своих записей и оцените качество своего питания с позиции представленных ниже критериев природосообразного питания</p> |