



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор Филиала в г. Белорецк
Д.Р. Хамзина
г. Белорецк
15.02.2024 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

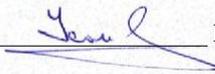
Институт/ факультет	Филиал в г. Белорецк
Кафедра	Металлургии и стандартизации
Курс	1
Семестр	2

Магнитогорск
2024 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 Metallургии и стандартизации

02.02.2024, протокол № 5

Зав. кафедрой  М.Ю. Усанов

Рабочая программа одобрена методической комиссией Филiaal в г. Белоречк
15.02.2024 г. протокол № 6

Председатель  Д.Р. Хамзина

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры МиС,  А.Е. Степанишев

Рецензент:

начальник МКУ Белоречского района,  Ч.М. Ульданова

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ М.Ю. Усанов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ М.Ю. Усанов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ М.Ю. Усанов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ М.Ю. Усанов

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 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 2,4 акад. часов;
- аудиторная – 2 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов;
- самостоятельная работа – 29,7 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. час

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. 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://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2247> (дата обращения: 15.04.2024).- 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://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/20963> (дата обращения: 04.04.2024). - 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://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/1649> (дата обращения: 04.04.2024). - 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://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/297> (дата обращения: 04.04.2024). - 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://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2391> (дата обращения: 18.04.2024). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/

Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://magtu.informsistema.ru/Marc.html?locale=ru
--	---

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 ступенями «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.