



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

Л.Н. Санникова

20.02.2024 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

Направленность (профиль/специализация) программы

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

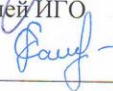
Магнитогорск
2024 год

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 Педагогического образования и документоведения
15.02.2024, протокол № 6

Зав. кафедрой  С.С. Великанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
20.02.2024 г. протокол № 7


Председатель  Л.Н. Санникова

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

 Т. Ф. Орехова

Рецензент:

доцент кафедры ДиСО, канд. пед. наук

 С. Н. Юревич

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 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 2026 - 2027 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 2027 - 2028 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;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 академических часов

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://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.