

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет естественных наук, математики и технологий

Кафедра Экологии, экологического и химического образования

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Токарева Ю.С.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.06.1.(копия) Здоровый образ жизни

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.04 – Профессиональное обучение (по отраслям)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Сервис (для набора 2018)

Форма обучения очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи изучения дисциплины:

сформировать представления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; научить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Курс «Здоровый образ жизни» входит в вариативную часть (Б.1.В) основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.04 «Профессиональное образование» (по отраслям) профиль «Сервис». Дисциплина «Здоровый образ жизни» выполняет прикладную функцию, направленную на формирование у студентов теоретической и практической готовности к осуществлению профессиональной деятельности. Программный материал курса «Здоровый образ жизни» тесно связан с дисциплинами анатомией, физиологией, гигиеной, спортивной медициной, теорией и методикой физической культуры и др.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	3 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	36
лекционные (ЛК)	18	18
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	18	18
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	36	36

Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОПК-9	готовность анализировать информацию для решения проблем, возникающих в профессионально-педагогической деятельности
ПК-2	способность развивать профессионально важные и значимые качества личности будущих рабочих, служащих и специалистов среднего звена
ПК-9	готовность к формированию у обучающихся способности к профессиональному самовоспитанию

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: воспринимать, обобщать и анализировать полученную информацию по дисциплине определять цель и оптимальные пути достижения поставленной цели в изучении здорового образа жизни; логически верно и аргументировано выстраивать презентацию самостоятельно изученной информации
	Стандартный: современные проблемы здоровья и адаптации человека роль поведения человека в сохранение своего здоровья

	Эталонный: необходимость теоретического исследования современного состояния проблем связанных со здоровьем человека использовать навыки публичной речи при анализе причин нездоровья современного человека необходимость критической оценки полученной информации в области знаний о здоровом образе жизни
Уметь	Пороговый: воспринимать, обобщать и анализировать полученную информацию в изучаемой области знаний определять цель и оптимальные пути достижения поставленной цели в изучении процессов оздоровления человеческого организма логически верно и аргументировано выстраивать презентацию самостоятельно подготовленной информации устанавливать связи между основными положениями здорового образа жизни и смежными дисциплинами
	Стандартный: работать с информацией в глобальных информационных сетях анализировать причинно-следственные связи в развитии процессов адаптации человека к изменившимся условиям среды иллюстрировать примерами основные положения здорового образа жизни, использовать знания данной дисциплины в образовательной и профессиональной деятельности
	Эталонный: иллюстрировать примерами общих закономерностей из других естественнонаучных областей знания понимать сущность и значение научной информации в развитии современного информационного общества использовать навыки ведения дискуссии по проблемам здорового образа жизни
Владеть	Пороговый: демонстрировать понимание основных понятий, принципов, закономерностей при изучении здорового образа жизни к работе в коллективе при выполнении аудиторных и внеаудиторных заданий
	Стандартный: демонстрировать предметные знания в профессиональном взаимодействии с другими целевыми группами демонстрировать системный естественнонаучный подход к объяснению адаптационных механизмов человека использовать нормативно правовые документы в профессиональной деятельности толерантно воспринимать культурные и социальные различия

	Эталонный: критически воспринимать современную естественнонаучную информацию применять творческий подход к демонстрации результатов самостоятельной подготовки к научным исследованиям в современном понимании здорового образа жизни
--	---

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Введение в ЗОЖ	8	2	2		4
	2	Режим дня и здоровье человека.	8	2	2		4
2	3	Здоровое питание.	12	2	4		6
	4	Занятия физической культурой и спортом	8	2	2		4
3	5	Психическое здоровье человека	8	2	2		4
	6	Оказание первой помощи	8	2	2		4
4	7	Влияние вредных привычек на здоровье человека	12	4	2		6
	8	Качество жизни и потребности человека	8	2	2		4
Итого			72	18	18	0	36

3.2. Лекционные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Понятия здорового образа жизни. Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Способы сохранения и укрепление здоровья

	2	Правильный режим дня. Биологические ритмы и распорядок дня. Правильное планирование режима дня.
2	3	Основы рационального питания. Пищевая пирамида. Знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. Здоровое питание и похудение. Правильное питание для роста мышц. Варианты дневного рациона. Питьевой режим.
	4	Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Утренняя гимнастика. Упражнения в домашних условиях. Упражнения для похудения. Упражнения для роста мышц.
3	5	Понятие – психическое здоровье. Профилактика и стрессоустойчивость. Психическое здоровье детей и подростков. Позитивное мышление.
	6	Первая медицинская помощь. Аптечка. Первая помощь при переломах. Первая помощь при кровотечениях. Первая помощь при обморожении, ожогах, травмах, тепловом и солнечном ударе и др.
4	7	Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровья человека.
	8	Глобальные общественные блага и человеческие потребности.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Способы сохранения и укрепление здоровья.
	2	Биологические ритмы и распорядок дня.
2	3	Пищевая пирамида. Полезные продукты питания. Определение суммарного суточного расхода энергии

2	4	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
3	5	Психическое здоровье детей и подростков. Позитивное мышление.
	6	Правила оказания первой медицинской помощи.
4	7	Влияние употребления алкоголя, наркотиков, сигарет на физическое и психическое здоровья человека.
	8	Биологические потребности человека. Социально-психологические и социальные потребности человека. Экономические потребности.

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Профилактика вирусных и инфекционных заболеваний.	подготовка доклада и презентации
1	2	Составление режима дня.	составление и заполнение таблиц
2	3	Здоровое питание и похудение. Правильное питание для роста мышц. Варианты дневного рациона.	конспект
2	4	Упражнения в домашних условиях. Упражнения для похудения. Упражнения для роста мышц.	подготовка доклада и презентации
3	5	Профилактика и стрессоустойчивость. Позитивное мышление.	реферат
3	6	Правила лечения заболеваний дома.	конспект

4	7	Оказание помощи людям страдающим пагубными зависимостями.	сообщение
4	8	Социально-психологические и социальные потребности человека. Экономические потребности.	собеседование

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1,2	лекция, семинар	лекции с использованием презентаций, работа с электронными образовательными ресурсами;	2
2	3,4	лекция, практическое занятие	лекции с использованием презентаций, работа с электронными образовательными ресурсами;	4
3	5,6	лекция, практическое занятие	лекции с использованием презентаций, работа с электронными образовательными ресурсами;	4
4	7,8	лекция, семинар	лекции с использованием презентаций, работа с электронными образовательными ресурсами;	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / С. Т. Кохан [и др.]. - 2-е изд., доп. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 186 с. - ISBN 978-5-9293-1289-2 : 200-00.

Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Л. И. Локоть [и др.]. - Чита : ЧитГУ, 2006. - 150с. + эл. версия. - 76-40.

6.1.2. Издания из ЭБС

3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для СПО / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 499 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00398-7 <https://www.biblio-online.ru/book/0DFFF3DF-1B11-4580-9C97-9CFDB0A409A4>

4. Козлов, Андрей Игоревич. Экология человека. Питание : Учебное пособие / Козлов Андрей Игоревич; Козлов А.И. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 187. - (Бакалавр. Академический курс. Модуль.). - ISBN 978-5-534-01140-1 : 63.88. <https://www.biblio-online.ru/book/3E76D848-CFB1-427F-B511-10D48654DF8E>

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

Меньшов, Игорь Викторович. Восемь правил и восемь друзей здоровья : учеб. наглядное пособие / Меньшов Игорь Викторович. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 44 с. - ISBN 978-5-9293-1614-2 : 44-00.

Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни : учеб. для студентов пед. вузов и ин-тов физ. культуры / В. И. Дубровский. - Москва : Реторика-А : Флинта, 1999. - 560 с. : ил. - ISBN 5-89349-154-8 : 123-20.

Кохан, С.Т. Региональные компоненты формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи : учеб. пособие / С. Т. Кохан, А. В. Патеюк, Д. И. Гайдин. - Чита : ЧитГУ, 2011. - 196 с. - ISBN 978-5-9293-0807-5 : 140-00.

6.2.2. Издания из ЭБС

Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для СПО / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 431 с. <https://biblio-online.ru/book/DAD273A3-CAD6-4890-8012-1B17D17C1C9C>

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС IPRbooks; ЭБС «БИБЛИОРОССИКА»; ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; ЭБС «Троицкий мост»; ЭБС «Лань»; ЭБС «Юрайт»; ЭБС «Консультант студента».

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-328.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, научно-исследовательской работы.

Комплект специальной учебной мебели.

Доска аудиторная меловая.

Мультимедийное оборудование: переносной ноутбук, переносной проектор, переносной экран, переносная акустическая система.и др.

Переносные наборы учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-339.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), научно-исследовательской работы, самостоятельной работы.

Компьютерный класс.

Комплект специальной учебной мебели.

Доска аудиторная маркерно-меловая.

ПК – 15 шт. (в т.ч. преподавательский).

Телевизор – 2 шт.

Мультимедийное оборудование: переносной ноутбук, переносной проектор, переносной экран, переносная акустическая система.и др.

Переносные наборы учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические

иллюстрации.

Доступ к сети интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут. При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения. Практические занятия целесообразно проводить с использованием видеофильмов и мультимедийных презентаций, которые содержат слайды теоретического характера (положения нормативных документов, основные понятия и определения) и практического характера. Занятия планируется проводить по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в устной форме и форме подготовки отчетов письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала. При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов следует обратить внимание на дополнительные материалы. Для более углубленного изучения дисциплины рекомендуется изучать периодическую научную литературу, интернет сайты библиотек с актуальной информацией и т.д. Самостоятельная работа оформляется в виде рефератов, конспектов, дайджестов и проч. При самостоятельном изучении федеральных и региональных законов целесообразно обращаться к нормативной базе, которая издана в развитие этих законов (постановления Правительства, ведомственные акты).

Разработчик/группа разработчиков: Першина Наталья Анатольевна доцент кафедры экологии, экологического и химического образования

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 25.06.2018 г. № 1)**