

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации
РПД_3-44.03.05.68_2017_71904
Актуализировано: 06.05.2021

Рабочая программа дисциплины
Воспитание культуры здоровья школьника

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68 шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Сазанова Мария Леонидовна

ФИО

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Целью изучения учебной дисциплины является формирование знаний форм и методов воспитания потребности в ЗОЖ у школьников с использованием метапредметных связей и возможностей образовательной среды
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний технологий, форм и методов воспитания потребности в ЗОЖ у обучающихся, используя метапредметные связи и возможности образовательной среды - формирование умений разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы, планировать и проводить основные виды оздоровительных занятий с обучающимися - формирование навыков владения технологиями сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование у них потребности в ЗОЖ

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция ОПК-6

готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся		
Знает	Умеет	Владеет
Технологии воспитания обучающихся, обеспечивающих личную безопасность и высокий уровень здоровья	разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы, планировать и проводить основные виды оздоровительных занятий с обучающимися	технологиями сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них потребности в здоровом образе жизни

Компетенция ПК-4

способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов		
Знает	Умеет	Владеет
формы и методы воспитания потребности в ЗОЖ у школьников, используя метапредметные связи и возможности образовательной среды	использовать возможности образовательной среды для достижения результатов обучения средствами воспитания культуры здоровья школьника	методами использования возможностей образовательной среды для формирования культуры здоровья школьников

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни	ОПК-6, ПК-4
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	ОПК-6, ПК-4
3	Профилактика вредных привычек	ОПК-6, ПК-4
4	Средства и методы оздоровления. Здоровьесберегающие технологии	ОПК-6, ПК-4
5	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-6, ПК-4

Формы промежуточной аттестации

Зачет	2 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1	2	72	2	55	42	20	0	22	17		2	

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни»		16.00
Лекции		
Л1.1	Здоровье как социальная ценность	2.00
Л1.2	Факторы, формирующие здоровье	2.00
Лабораторные занятия		
Р1.1	Методы оценки физического здоровья	2.00
Р1.2	Методы оценки психического здоровья	2.00
Р1.3	Методы оценки образа жизни	2.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Нормативно-правовая база охраны здоровья населения России	1.00
С1.2	Современное состояние здоровья детей и населения в России и Кировской области	1.00
С1.3	Экологически обусловленная заболеваемость	1.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	3.00
Раздел 2 «Физическое, психическое и социальное здоровье»		21.00
Лекции		
Л2.1	Физическое здоровье	2.00
Л2.2	Рациональное питание	2.00
Л2.3	Сексуальное здоровье	2.00
Л2.4	Репродуктивное здоровье	2.00
Лабораторные занятия		
Р2.1	Оценка рациона питания	2.00
Р2.2	Характеристика заболеваний, передающихся половым путем	2.00
Р2.3	Методы контрацепции	2.00
Р2.4	Профилактика стресса	2.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Качественная и количественная адекватность питания. Лечебные свойства продуктов	1.00
С2.2	Иммунный статус как показатель физического здоровья	1.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	3.00
Раздел 3 «Профилактика вредных привычек»		10.50
Лекции		
Л3.1	Основные понятия наркологии. Классификация наркотических веществ	2.00
Л3.2	Профилактика наркозависимости	2.00
Лабораторные занятия		
Р3.1	Алкоголизм и никотиномания как формы химической	2.00

	зависимости	
Самостоятельная работа		
С3.1	Причины и последствия употребления ПАВ	1.50
Контактная внеаудиторная работа		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	3.00
Раздел 4 «Средства и методы оздоровления. Здоровьесберегающие технологии»		20.50
Лекции		
Л4.1	Здоровьесберегающие технологии	4.00
Лабораторные занятия		
Р4.1	Методы тренировки иммунитета. Закаливание	2.00
Р4.2	Характеристика оздоровительной физической тренировки	2.00
Р4.3	Школьный урок и его воздействие на здоровье обучающихся	2.00
Самостоятельная работа		
С4.1	Характеристика средств и методов оздоровления	2.00
С4.2	Создание здоровьесберегающей образовательной среды	2.00
С4.3	Обеспечение гигиенических условий в школе	1.00
С4.4	Стратегии работы школ по сохранению и укреплению здоровья	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	3.50
Раздел 5 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		4.00
35.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР5.1	Сдача зачета	0.50
ИТОГО		72.00

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Учебная литература (основная)

1) Рубанович, Виктор Борисович. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для студентов вузов / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман ; М-во образования и науки РФ, Новосибирский гос. пед. ун-т, Московский пед. гос. ун-т. - Новосибирск ; М. : АРТА, 2011. - 256 с. : ил. - (Безопасность жизнедеятельности). - Библиогр.: с. 223-227. - ISBN 978-5-902700-35-7 : 392.70 р. - Текст : непосредственный.

2) Туманян, Георгий Саакович. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Туманян. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5046-1 : 287.10 р. - Текст : непосредственный.

Учебная литература (дополнительная)

1) Назарова, Елена Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 Пед. образование (квалификация "бакалавр") / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. - М. : Академия, 2012. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 190. - ISBN 978-5-7695-8153-3 : 330.00 р., 330.00 р., 364.10 р. - Текст : непосредственный.

2) Кабачков, Виталий Алексеевич. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Физ. культура" / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Э. А. Зюрин. - М. : Академия, 2015. - 224 с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-4468-1482-4 : 412.41 р. - Текст : непосредственный.

3) Сирота, Наталья Александровна. Профилактика наркомании и алкоголизма : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 176 с. - (Высшее профессиональное образование. Психология). - Библиогр.: с. 172-173. - ISBN 978-5-7695-6358-4 : 182.60 р. - Текст : непосредственный.

Учебно-методические издания

1) Воронина, Галина Андреевна. Школа здоровья (Физиологические основы здорового питания). Ч. 1 : учеб.-метод. пособие для педагогов, родителей, студентов / Г. А. Воронина, М. А. Морозова. - [Б. м. : б. и.], 2011. - 123 с. - Библиогр.: с. 121-123. - ISBN 978-5-93825-960-7 : 60.00 р. - Текст : непосредственный.

Учебно-наглядное пособие

1) Основы профилактики наркомании : учебное наглядное пособие для студентов педагогического направления подготовки всех форм обучения / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД ; сост. М. Л. Сазанова. - Киров : ВятГУ, 2021. - 15 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ДОСКА ИНТЕРАКТИВНАЯ 77" SMART BOARD 480
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР EPSON EB-X41

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Весы
Спирометр сухой

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:
https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=71904