

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\_2021\_123911  
Актуализировано: 04.05.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Основы здорового образа жизни**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр
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 компетенций использовать специальные научные знания в рамках осуществления педагогической деятельности, а также создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности на основе здорового образа жизни и здоровьесбережения
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний нормативных актов обеспечения здоровья населения, условий и правил поддержания здоровья, основ здорового образа жизни, алгоритмов оказания первой помощи, а также знаний и методологических здоровьесбережения и здоровьесберегающих технологий осуществления педагогической деятельности</li> <li>- формирование умений создавать и поддерживать безопасные для здоровья условия жизнедеятельности, применять способы защиты и сохранения жизни и здоровья, в том числе при организации образовательного процесса; формирование умений использовать основы здоровьесбережения и здоровьесберегающие технологии в педагогической деятельности</li> <li>- формирование навыков поддержания жизни и здоровья в повседневной жизни и при возникновении опасностей, формирование навыков создания и обеспечения безопасных для здоровья условий жизнедеятельности, а также навыков реализации педагогической деятельности на основе здоровьесбережения и здоровьесберегающих технологий</li> </ul>

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

#### Компетенция УК-8

Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

Знает	Умеет	Владеет
нормативные акты обеспечения здоровья населения; вредные факторы, условия и правила поддержания здоровья, основы ЗОЖ; алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим	создавать и поддерживать безопасные для здоровья условия жизнедеятельности; применять меры по предотвращению чрезвычайных ситуаций и снижению ущерба и потерь; применять способы защиты и сохранения жизни и здоровья, в том числе при организации образовательного процесса	навыками создания и обеспечения безопасных для здоровья условий жизнедеятельности; навыками поддержания жизни и здоровья в повседневной жизни и при возникновении опасностей

#### Компетенция ОПК-8

Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных

знаний		
Знает	Умеет	Владеет
методологические основы здоровьесбережения и здоровьесберегающие технологии осуществления педагогической деятельности для	использовать основы здоровьесбережения и здоровьесберегающие технологии в педагогической деятельности	навыками реализации педагогической деятельности на основе здоровьесбережения и здоровьесберегающих технологий

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни	ОПК-8, УК-8
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	ОПК-8, УК-8
3	Профилактика вредных привычек	ОПК-8, УК-8
4	Средства и методы оздоровления. Здоровьесберегающие технологии	ОПК-8, УК-8
5	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-8, УК-8

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Экзамен	7 семестр (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	4	7	180	5	108.5	72	24	48	0	71.5			7

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни»</b>		<b>33.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Здоровье как социальная ценность	2.00
Л1.2	Факторы, формирующие здоровье	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Формирование здоровья на различных этапах онтогенеза	2.00
П1.2	Изучение раздела "Основы ЗОЖ" при обучении ОБЖ	2.00
П1.3	Подготовка и проведение урока "Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества"	2.00
П1.4	Подготовка и проведение урока на тему "Здоровье как основная ценность человека"	2.00
П1.5	Подготовка и проведение воспитательного мероприятия, посвященного ЗОЖ	2.00
П1.6	Методика организации исследовательской деятельности школьников по разделу "Основы ЗОЖ"	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Нормативно-правовая база охраны здоровья населения России	1.00
С1.2	Современное состояние здоровья детей и населения в России и Кировской области	2.00
С1.3	Экологически обусловленная заболеваемость	2.00
С1.4	Подготовка конспектов уроков и воспитательных мероприятий по основам ЗОЖ	2.00
С1.5	Подготовка КИМов к урокам по основам ЗОЖ	2.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
<b>Раздел 2 «Физическое, психическое и социальное здоровье»</b>		<b>39.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Физическое здоровье	2.00
Л2.2	Рациональное питание	2.00
Л2.3	Сексуальное здоровье	2.00
Л2.4	Репродуктивное здоровье	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Методы оценки физического здоровья	2.00
П2.2	Оценка рациона питания	2.00
П2.3	Характеристика заболеваний, передающихся половым путем	2.00
П2.4	Методы контрацепции	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		

C2.1	Методы оценки индивидуального здоровья	1.00
C2.2	Анализ факторов улучшающих или ухудшающих здоровье	1.00
C2.3	Профилактика стресса	1.00
C2.4	Изучение вопросов сохранения психического здоровья при обучении ОБЖ	2.00
C2.5	Болезни обмена веществ и их профилактика	2.00
C2.6	Качественная и количественная адекватность питания. Лечебные свойства продуктов	2.00
C2.7	Иммунный статус как показатель физического здоровья	2.00
C2.8	Решение ситуационных задач по оценке общего и основного обмена	2.00
C2.9	Изучение вопросов репродуктивного здоровья при обучении ОБЖ	2.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
<b>Раздел 3 «Профилактика вредных привычек»</b>		<b>39.00</b>
<b>Лекции</b>		
ЛЗ.1	Основные понятия наркологии. Классификация наркотических веществ	4.00
ЛЗ.2	Профилактика наркозависимости	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
ПЗ.1	Алкоголизм и никотиномания как формы химической зависимости	4.00
ПЗ.2	Подготовка и проведение урока на тему "Вредные привычки и их влияние на здоровье"	2.00
ПЗ.3	Подготовка и проведение урока на тему "Профилактика вредных привычек"	2.00
ПЗ.4	Подготовка и проведение воспитательного мероприятия по профилактике употребления ПАВ	2.00
ПЗ.5	Подготовка и проведение родительского собрания по профилактике ПАВ	2.00
ПЗ.6	Организация деятельности образовательного учреждения по профилактике наркомании	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Причины и последствия употребления ПАВ	2.00
СЗ.2	Изучение вопросов профилактики зависимостей при обучении ОБЖ	2.00
СЗ.3	Подготовка конспектов уроков, воспитательных мероприятий, родительского собрания по профилактике наркомании	2.00
СЗ.4	Подготовка КИМов по разделу	2.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	9.00
<b>Раздел 4 «Средства и методы оздоровления. Здоровьесберегающие технологии»</b>		<b>42.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л4.1	Здоровьесберегающие образовательные технологии	4.00

<b>Семинары, практические занятия</b>		
П4.1	Методы тренировки иммунитета. Закаливание	2.00
П4.2	Характеристика оздоровительной физической тренировки	2.00
П4.3	Характеристика труда учителя. Факторы, ухудшающие его здоровье	2.00
П4.4	Предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания учителя	2.00
П4.5	Школьный урок и его воздействие на здоровье обучающихся	2.00
П4.6	Использование здоровьесберегающих технологий при обучении ОБЖ	2.00
П4.7	Подготовка и проведение урока с использованием ЗСТ	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Характеристика средств и методов оздоровления	2.00
С4.2	Причины, обуславливающие дезадаптивное состояние обучающихся	1.00
С4.3	Подготовка урока с использованием ЗСТ	2.00
С4.4	Профессионально-личностные деформации учителя	1.00
С4.5	Создание здоровьесберегающей образовательной среды	2.00
С4.6	Оптимизация двигательной активности школьников	1.00
С4.7	Обеспечение гигиенических условий в школе	2.00
С4.8	Стратегии работы школ по сохранению и укреплению здоровья	2.00
С4.9	Анализ ЗСТ школы	2.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	9.00
<b>Раздел 5 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>27.00</b>
Э5.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР5.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР5.2	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>180.00</b>

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](http://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.

3) Основы здорового образа жизни: учебное пособие (лабораторный практикум) : практикум. - Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. - 158 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 132-133. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596334/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **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. Жилков. - 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) 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.

3) Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с. - ISBN 987-5-9585-0556-2 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-методические издания**

1) Рожков, Михаил Иосифович. Профилактика наркомании у подростков : учеб.-метод. пособие / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. - М. : ВЛАДОС, 2004. - 144 с. - (Психология для всех). - Библиогр.: с. 137-141. - ISBN 5-691-01036-0 : 31.76 р. - Текст : непосредственный.

### **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](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](http://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
интерактивная система Smart со встроенным проектором
Неттоп 3Q Nettop Q00
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР EPSON EB-X41
ПРОЕКТОР NEC M230X

**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=123911](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=123911)