

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Биологический факультет

УТВЕРЖДАЮ

Декан биологического факультета

Юдакова О. И.

« 6 » 09 2019 г.



Рабочая программа дисциплины

Основы здорового образа жизни и школьной гигиены

Направление подготовки бакалавриата

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата

Биология

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Саратов,

2019

| Статус                         | ФИО                      | Подпись          | Дата         |
|--------------------------------|--------------------------|------------------|--------------|
| Преподаватель-разработчик      | Лыкова Е. Ю.             | <i>Лыкова</i>    | 6.09.2019    |
| Председатель НМК               | Юдакова О. И.            | <i>Юдакова</i>   | 6.09.2019    |
| Заведующий кафедрой            | Семячкина-Глушкова О. В. | <i>Семячкина</i> | 6.09.2019    |
| Специалист Учебного управления | Зими́на Е. В.            | <i>Зими́на</i>   | 09.09.2019г. |

### 1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» являются формирование у студентов компетенций на основе изучения факторов, определяющих и влияющих на здоровье, методов оценки состояния здоровья, необходимых бакалавру в сфере педагогического образования для личностного роста и успешного решения профессиональных задач.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП.

Дисциплина (Б1.О.19) относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП. Изучается в 5 семестре.

Данный курс имеет тесную взаимосвязь с курсами «Возрастная анатомия, физиология, гигиена» и «Физиология человека и животных».

Освоение дисциплины базируется на знаниях и умениях, сформированных в процессе изучения дисциплин «Педагогика», «Психология», «Обучение детей и подростков с особыми образовательными способностями». Данный курс необходим для освоения следующих дисциплин: «Методика воспитательной работы», «Безопасность жизнедеятельности» и прохождения летней вожатской и педагогических практик.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора (индикаторов) достижение компетенции  | Результаты обучения   |
|--|---|---|
| <b>УК-8</b><br>способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | <b>1.1_Б.УК-8.</b> Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте.<br><b>2.1_Б.УК-8.</b> Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.<br><b>3.1_Б.УК-8.</b> Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.<br><b>4.1_Б.УК-8.</b> Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. | <b>Знать:</b> закономерности, определяющие принципы сохранения и укрепления здоровья школьников; безопасные и комфортные условия на уроках в школе; значение образа жизни как основного фактора, определяющего здоровье человека; принципы рационального питания и гигиенические требования к организации питания детей и подростков; основные принципы и правила закаливания детей и подростков, необходимых для обеспечения здоровья школьников; гигиенические требования к условиям, способствующим нормальному физическому развитию детей, поддержанию высокой работоспособности учащихся в процессе учебной деятельности, сохранению и укреплению их здоровья; воздействие стресса на организм человека; .<br><b>Уметь:</b> использовать знания в профессиональной деятельности для создания безопасных оптимальных условий для воспитания всесторонне развитого подрастающего поколения; использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; для предотвращения |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>возникновения на рабочем месте чрезвычайных ситуаций; оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; .</p> <p><u>Владеть:</u> актуальными здоровьесберегающими средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности в сфере образования; навыками объективной оценки соответствия условий обучения и режима учащихся гигиеническим требованиям; методиками формирования потребности в здоровье, повышения мотивации на укрепление здоровья, способами профилактики и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью; методами сохранения профессионального здоровья</p> |
|--|--|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

| № п/п | Раздел дисциплины   | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                        | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|--|----------------------|------------------------|---|
|       |   |         |                 | лекции   | Практические занятия | Самостоятельная работа |   |
| 1     | Введение. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни | 5       | 1               | 2  |                      | 6                      | Доклады, рефераты, презентации  |
| 2     | Состояние здоровья детей и подростков                             | 5       | 9-10            |  | 4                    | 8                      | Рефераты, презентации   |
| 3     | Факторы, определяющие здоровье                                    | 5       | 2 — 3           | 4  |                      | 8                      | Опрос письменный и устный   |
| 4     | Двигательная активность и здоровье                                | 5       | 4               | 2  |                      | 6                      | Рефераты, опрос письменный и устный   |
| 5     | Рациональный режим труда и отдыха                                 | 5       |                 |  |                      | 8                      | Рефераты, доклады, презентации  |
| 6     | Гигиена питания детей и подростков                                | 5       | 5 — 6<br>11-12  | 4  | 4                    | 8                      | Опрос письменный и устный   |
| 7     | Гигиена закаливания   | 5       | 13              |  | 2                    | 6                      | Рефераты, презентации   |
| 8     | Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе                   | 5       | 14              |  | 2                    | 8                      | Рефераты, презентации   |
| 9     | Психоэмоциональная культура                                       | 5       | 7               | 2  |                      | 8                      | Рефераты, опрос   |

|    |   |          |         |              |           |           |                                     |
|----|---|----------|---------|--------------|-----------|-----------|-------------------------------------|
|    | как компонент ЗОЖ   |          | 15      |              | 2         |           | письменный и устный                 |
| 10 | Вредные привычки. Профилактика и коррекция                      | 5        | 8<br>16 | 2            | 2         | 6         | Рефераты, опрос письменный и устный |
| 11 | Роль образовательного учреждения в формировании ЗОЖ обучающихся | 5        |         |              |           | 4         | Рефераты, презентации               |
|    | <b>Промежуточная аттестация</b>                                 | <b>5</b> |         |              |           |           | <b>Зачет</b>                        |
|    | <b>Итого</b>  |          |         | <b>16</b>    | <b>16</b> | <b>76</b> |                                     |
|    | <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>                            |          |         | <b>108 ч</b> |           |           |                                     |

Содержание дисциплины

### **Раздел 1. Введение. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.**

Предмет и задачи курса «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены». Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования. Общее представление о здоровье, болезни и «третьем состоянии». Популяционное, индивидуальное и групповое здоровье. Показатели индивидуального здоровья. Здоровье как государственная задача. Здоровье как личная потребность человека. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Потребность в здоровом образе жизни.

### **Раздел 2. Состояние здоровья детей и подростков**

Здоровье детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения. Этапы формирования здоровья детей. Критерии оценки состояния здоровья детей. Группы здоровья детей. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, успеваемость и поведение. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями или перенёсшим острое заболевание. Школьные формы патологии органа зрения. Близорукость – школьная форма патологии. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Нормативы зрительной работы для детей разного возраста. Санитарно-гигиенические условия обучения в школе. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения. Способы предупреждения переутомления органов зрения. Офтальмотренаж.

### **Раздел 3. Факторы, определяющие здоровье.**

Факторы здоровья управляемые и неуправляемые. Факторы риска здоровья. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции. Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Генные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Диагностика и предупреждение наследственных болезней. Медико-генетическое консультирование. Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека.

### **Раздел 4. Двигательная активность и здоровье.**

Понятие двигательной активности, ее значение для формирования здоровья человека. Возрастные нормы двигательной активности. Гипокинезия, гиперкинезия, их основные причины и последствия для здоровья. Виды двигательной активности человека. Приоритет физической активности в формировании здоровья.

### **Раздел 5. Рациональный режим труда и отдыха**

Гигиеническое значение для детей и подростков соблюдения режима жизни в современных условиях (режим сна, питания, занятий, активного отдыха, регламентирование просмотра телевизионных передач и работы за компьютером). Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование в режиме дня и недели. Активный отдых, его оптимальная

продолжительность и условия организации. Гигиенические требования к подготовке уроков. Свободное время учащихся, его организация.

#### **Раздел 6. Гигиена питания детей и подростков.**

Рациональное питание. Принципы рационального питания. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков. Значение сбалансированного питания для роста, развития, состояния здоровья. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика. Особенности пищевых отравлений в детских коллективах, их причины, признаки, профилактика. Определение суточных энергетических трат организма хронометражно-табличным методом. Составление и оценка суточного рациона питания. Нормы питания. Определение режима питания. Питьевой режим. Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами.

#### **Раздел 7. Гигиена закаливания.**

Значение закаливания. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Механизм закаливания. Принципы закаливания. Правила закаливания. Методы закаливания. Нормирование закаливающих процедур, необходимых для обеспечения здоровья детей и подростков. Оценка эффективности закаливания. Профилактика острых вирусных инфекций у школьников. Роль воздушной среды в сохранении здоровья. Точечный массаж.

#### **Раздел 8. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.**

Воздушно-тепловой и световой режим в школьных помещениях. Понятие о микроклимате. Физические, химические и биологические свойства воздуха. Изменение свойств воздуха в помещениях в процессе учебных занятий. Влияние воздушной среды на функции организма. Естественная и искусственная вентиляция. Кратность обмена воздуха в школьных помещениях. Режим проветривания. Температурный режим. Температурные условия, их значение для работоспособности учащихся. Влияние ориентации окон на воздушно-тепловой режим. Естественное и искусственное освещение. Нормы искусственного освещения. Оптимальные условия воздушной среды и освещения в классе. Требования к классной мебели: конструкции, размеры, окраска и т. д. Правила подбора мебели для детей и подростков. Гигиенические требования к классной доске, учебным пособиям, учебно-письменным принадлежностям.

#### **Раздел 9. Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ**

Влияние нарушений психологического статуса на здоровье. Понятие о стрессе и дистрессе и их влиянии на здоровье. Меры профилактики высокого уровня психоэмоционального напряжения. Отрицательные эмоции, психологический дискомфорт, противоречия между установками и желаниями в достижении жизненных целей и реальными возможностями. Психическое здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья. Эмоции и эмоциональный стресс. Эмоции и их роль в поддержании психического здоровья. Причины неврозов. Классификация и проявления неврозов. Детская нервность: негативизм, фобии. Профилактика неврозов у детей. Методы и приемы оценки.

#### **Раздел 10. Вредные привычки. Профилактика и коррекция.**

Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества, их действие на организм. Влияние алкоголя на организм. Социальный вред алкоголизма. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма. Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Канцерогенные вещества табачного дыма. Осложнения курения. Основы антеникотинного воспитания.

#### **Раздел 11. Роль образовательного учреждения в формировании ЗОЖ обучающихся**

Основы формирования мотиваций и установок на ЗОЖ. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении. Мотивации ЗОЖ: самосохранение, подчинение этнокультурным требованиям, возможность для самосовершенствования, способность к маневрам, достижение максимально возможной

комфортности.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Учебный курс «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» осуществляется с помощью технологий разноуровневого и развивающего обучения.

При реализации учебной дисциплины используются следующие формы обучения:

1) *традиционные*: лекции, семинары, практические занятия.

2) *современные интерактивные технологии*: создание проблемных ситуаций, ролевые, деловые игры, интерактивные лекции, дискуссии.

При чтении лекций предусматривается использование иллюстративного материала, создание проблемных ситуаций, включение элементов беседы. Для лучшего усвоения и закрепления материала на практических занятиях проводится решение ситуационных задач, разбор конкретных ситуаций, применяется кейс-метод.

Занятия лекционного типа по данной дисциплине составляют 50% аудиторных занятий.

Удельный вес активных и интерактивных форм обучения составляет около 40% аудиторных занятий.

### **Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

- использование индивидуальных графиков обучения и сдачи экзаменационных сессий;
- организация коллективных занятий в студенческих группах с целью оказания помощи в получении информации инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья;
- проведение индивидуальных коррекционных консультаций для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- для лиц с ограничениями по слуху для облегчения усвоения материала предусматривается максимально возможная визуализация лекционного курса, в том числе широкое использование иллюстративного материала, мультимедийной техники, дублирование основных понятий и положений на слайдах;
- для лиц с ограничениями по зрению предусматривается использование крупномасштабных наглядных пособий.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Самостоятельная работа обучающихся предполагает использование ими учебной, учебно-методической литературы, интернет-ресурсов для изучения соответствующих тем. Виды самостоятельной работы – закрепление теоретического материала при подготовке к выполнению контрольных тестов, написание рефератов, подготовка докладов, презентаций, составление и решение кроссвордов с использованием специальных терминов.

Для текущего и промежуточного контроля на практических занятиях проводится устный опрос обучающихся, тестирование и др.

### **6.1. Вопросы для текущего контроля**

#### **Занятие 1. Определение состояния соматического здоровья.**

- 1) Определение здоровья. Сущность соматического здоровья.
- 2) Понятие о «третьем состоянии».
- 3) Группы лиц, находящихся в «третьем состоянии».
- 4) Роль образа жизни в формировании здоровья.
- 5) Здоровье как результат адаптации организма.

б) Количественная оценка состояния здоровья.

### **Занятие 2. Близорукость – школьная форма патологии.**

- 1) Школьные формы патологии органа зрения.
- 2) Причины близорукости.
- 3) Профилактика нарушений зрения у детей и подростков.
- 4) Коррекция близорукости.
- 5) Программа улучшения зрения.

### **Занятие 3. Профилактика острых вирусных инфекций у школьников.**

- 1) Общие принципы закаливания.
- 2) Роль воздушной среды в сохранении здоровья.
- 3) Закаливание воздухом.
- 4) Солнечные ванны.
- 5) Закаливание водой.
- 6) Профилактика простудных заболеваний.
- 7) Точечный массаж А.А. Уманской.

### **Занятие 4. Гигиена питания детей и подростков. Определение суточных энергетических трат организма.**

- 1) Понятие о рациональном питании.
- 2) Принципы рационального питания.
- 3) Виды энергетических трат организма.
- 4) Основной обмен, факторы, влияющие на него.
- 5) Методы определения величины основного обмена.
- 6) Методы определения суточного расхода энергии школьника.

### **Занятие 5. Гигиена питания детей и подростков. Составление и оценка суточного рациона питания.**

1) Качественная полноценность пищевого рациона школьника.  
2) Роль белков, жиров и углеводов в нормальной жизнедеятельности растущего организма.

- 3) Витаминная обеспеченность организма детей и подростков.
- 4) Понятие о гипервитаминозе, гиповитаминозе, авитаминозе.
- 5) Режим питания школьников.

### **Занятие 6. Гигиеническая оценка классной комнаты.**

- 1) Гигиенические требования к учебным помещениям.
- 2) Физиолого-гигиенические требования к условиям освещенности.
- 3) Искусственное и естественное освещение школьных помещений
- 4) Микроклимат учебного помещения.
- 5) Режим проветривания.
- 6) Гигиенические требования к школьной мебели

### **Занятие 7. Оценка психоэмоционального состояния школьников**

- 1) Психическое здоровье.
- 2) Эмоции и эмоциональный стресс.
- 3) Роль эмоций в поддержании психического здоровья.
- 4) Причины неврозов.
- 5) Классификация и проявления неврозов.
- 6) Профилактика неврозов у детей.

### **Занятие 8. Вредные привычки. Алкоголизм. Табакокурение.**

- 1) Вредные привычки и болезненные пристрастия, их влияние на здоровье человека.
- 2) Наркотические вещества, общий механизм действия на организм.
- 3) Влияние алкоголя на организм подростков и юношей.
- 4) Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.
- 5) Табакокурение, распространение
- 6) Состав табачного дыма

- 7) Осложнения курения.
- 8) Влияние табакокурения на здоровье подрастающего поколения, матери и будущего ребенка.
- 9) Основы антитабачного воспитания.

## **6.2. Темы рефератов**

1. История становления науки валеологии и ее современное состояние
2. Здоровье детей и его динамика в РФ.
3. Состояние здоровья и его динамика у детей, проживающих в Саратове и Саратовской области.
4. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья современных школьников.
5. Педагогические аспекты здорового образа жизни.
6. Современная школа – территория здоровья
7. Роль педагога в сохранении и укреплении здоровья школьника.
8. Потребности, мотивации и интересы здорового образа жизни
9. Образ жизни современного человека.
10. Окружающая среда и здоровье человека.
11. Загрязнение окружающей среды и эндемические заболевания.
12. Особенности питания младших школьников.
13. Особенности питания подростков.
14. Особенности питания старшеклассников.
15. Особенности закаливания детей в разных возрастных группах.
16. Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека.
17. Физическая культура - оздоровительный и профилактический эффект.
18. Режим дня школьника.
19. Свободное время учащихся, его организация.
20. Биологические ритмы и здоровье.
21. Компьютер и здоровье школьников.
22. Меры безопасности на уроках в школе. Безопасное пользование компьютером.
23. Гигиенические требования к школьному режиму.
24. Психологические факторы здоровья.
25. Как победить дистресс.
26. Гигиена зрительного анализатора.
27. Гигиена слухового анализатора.
28. Гигиена детей младшего школьного возраста.
29. Гигиена подростков.
30. Гигиена юношей и девушек.
31. Личная гигиена подростков.
32. Личная гигиена юношей и девушек.
33. Антитабачное воспитание школьников.
34. Алкоголь и подростки.
35. Молодежь и наркотики.
36. Подростковая наркомания: медико-биологические и социальные проблемы.

## **6.3. Вопросы для промежуточной аттестации**

1. Предмет курса. Методы исследования. Связь с другими науками.
2. Понятие о здоровье, болезни и «третьем состоянии».
3. Индивидуальное и общественное здоровье, их взаимосвязь. Методы исследования.
4. Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.



5. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции.
6. Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Генные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Диагностика и предупреждение наследственных болезней.
7. Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека.
8. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
9. Значение здорового образа жизни для жизни и здоровья современного человека.
10. Рациональное питание и его значение в системе здорового образа жизни.
11. Принципы рационального питания.
12. Биологическая, энергетическая и пищевая ценность пищевых продуктов. Потребности в питательных веществах.
13. Питание и возраст.
14. Основные проблемы питания современного человека.
15. Достаточная двигательная активность как фактор здоровья. Оптимальный двигательный режим.
16. Гипокинезия, гиперкинезия, их основные причины и последствия для здоровья.
17. Показатели состояния здоровья детского населения. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков.
18. Показатели индивидуального здоровья.
19. Признаки, определяющие здоровье детей и подростков. Группы здоровья.
20. Изменения показателей здоровья школьников в современных условиях.
21. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся.
22. Профилактика острых вирусных заболеваний. Точечный массаж.
23. Закаливание. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Основные принципы и правила закаливания.
24. Особенности закаливания водой, солнцем и воздухом.
25. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.
26. Особенности питания школьников разного возраста.
27. Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья человека.
28. Стресс: причины, его вызывающие. Понятие о стрессе и дистрессе.
29. Понятие о психическом здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья.
30. Эмоции и эмоциональный стресс. Эмоции и их роль в поддержании психического здоровья.
31. Причины, классификация и проявления неврозов у детей. Профилактика неврозов.
32. Режим дня как модель формирования здорового образа жизни.
33. Основные моменты режима дня школьников и их организация.
34. Гигиенические требования к микроклимату в учебных помещениях (температура, влажность, химический состав, режим вентиляции).
35. Гигиенические требования к помещениям школы, учебным классам, кабинетам, мастерским, лабораториям.
36. Физиолого-гигиенические требования к оборудованию детских образовательных учреждений (парты, столы, стулья, доски). Правила подбора мебели. Расстановка мебели в учебных помещениях. Правильная посадка за партой, рабочим столом. Необходимость соответствия ученической мебели росту и пропорциям тела.
37. Гигиена органа зрения. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Программа улучшения зрения
38. Гигиена органа слуха. Профилактика нарушений слуха у детей и подростков.
39. Общие понятия о вредных привычках. Причины их распространения, профилактика и коррекция. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.
40. Курение, влияние табакокурения на организм. Последствия курения для здоровья

матери и ребенка.

41. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье человека, возможные последствия употребления алкоголя на здоровье детей, женщин и мужчин. Факторы, располагающие к употреблению алкоголя.
42. Наркомания, ее распространение, последствия употребления наркотиков для здоровья беременной женщины и плода. Особенности подростковой наркомании.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС.

Таблица 1.1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

| 1       | 2      | 3                    | 4                    | 5                      | 6                               | 7                                | 8                        | 9          |
|---------|--------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------|
| Семестр | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого      |
| 5       | 10     | 0                    | 20                   | 30                     | 0                               | 20                               | 20                       | <b>100</b> |

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 5 семестр

##### Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр - от 0 до 10 баллов.

**Лабораторные занятия** – не предусмотрены

##### Практические занятия

Устный опрос на практических занятиях - от 0 до 20 баллов.

##### Самостоятельная работа

Подготовка рефератов, презентаций, докладов - от 0 до 30 баллов.

**Автоматизированное тестирование** – не предусмотрено

##### Другие виды учебной деятельности

Письменный (тестовый) контроль знаний – от 0 до 20 баллов

##### Промежуточная аттестация (зачёт)

**16-20 баллов** – ответ на «отлично»

**11-15 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за пятый семестр по дисциплине «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» в оценку (зачет):

|                   |   |
|-------------------|---|
| 61 балл и более   | «зачтено» (при недифференцированной оценке) |
| 60 баллов и менее | «не зачтено»                                |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

### а) литература:

Вайнер, Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник / Э. Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА, 2016. - 448 с. ЭБС "ЛАНЬ".

Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (Бакалавриат) [Электронный ресурс] / Вайнер Э.Н. – М.: КноРус, 2019. - 307 с. ЭБС "BOOK.ru".

Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Ф. Орехова. – М.: ФЛИНТА, 2016. - 353 с. ЭБС "ЛАНЬ".

Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. – М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 253 с. ЭБС "ZNANIUM.com" (ИД "ИНФРА-М").

Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: Учебник и практикум / М.Н. Мисюк. – М.: Издательство Юрайт, 2019. - 499 с. ЭБС "ЮРАЙТ".

Абаскалова, Н.П. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, М.В. Иашвили, С.Г. Кривошеков, Р.И. Айзман. – М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 351 с. ЭБС "ZNANIUM.com" (ИД "ИНФРА-М").

Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс] / И.И. Чукаева. – М.: КноРус, 2018. - 125 с. ЭБС "BOOK.ru".

### б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Microsoft Office16/Windows, Power Point, Winword 16.exe, Acrobat Reader DC, Office16/Excel.exe

<http://www.nature.ru> – достоверная научная информация по основным разделам биологии / - единое окно образовательных ресурсов.

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

<http://www.ihtik.lib.ru> - Портал электронной библиотеки

<http://www.consultant.ru> (edu.consultant.ru) - Информационно-поисковая система:

Консультант Плюс

<http://www.knigafund.ru> - Электронная библиотека студента «КнигаФонд»

<http://www.elibrary.ru> – Портал электронной библиотеки

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Индекс\\_цитирования\\_научных\\_статей](https://ru.wikipedia.org/wiki/Индекс_цитирования_научных_статей)

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Web\\_of\\_Science](https://ru.wikipedia.org/wiki/Web_of_Science)

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Scopus>

[https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Nature\\_Publishing\\_Group](https://ru.wikipedia.org/wiki/Nature_Publishing_Group)

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература на бумажных и электронных носителях, мультимедийное оборудование для просмотра слайдов.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и профилю «Биология».

Автор:

Доцент кафедры физиологии  
человека и животных, к.б.н.

 \_\_\_\_\_ Е.Ю. Лыкова

Программа актуализирована и одобрена на заседании кафедры физиологии человека и животных, протокол № 2 от 09.09.2019 года