

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической
работе С.Н. Титов

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

Программа учебной дисциплины Предметно-методического модуля по профилю
«Безопасность жизнедеятельности»

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

(очная форма обучения)

Составитель: Чарыкова А.Ф., к.б.н., доцент
кафедры теории и методики физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической
культуры и спорта, протокол №9 от «21» мая 2024 г.

Ульяновск, 2024

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Культура здоровья и безопасности» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) Предметно-методического модуля по профилю «Безопасность жизнедеятельности» учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках в рамках соответствующих дисциплин общего математического и естественно-научного цикла на предыдущих уровнях образования.

Результаты изучения дисциплины являются теоретической и методологической основой для изучения профессионально значимых дисциплин учебного плана ОПОП, а также для прохождения производственной практики и подготовки к государственной итоговой аттестации.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Культура здоровья и безопасности» является: формирование у студентов профессиональных компетенций по сохранению и укреплению здоровья, профилактике его нарушений; воспитанию у подрастающего поколения культуры здоровья и безопасности.

Задачей освоения дисциплины является освоение обучающимися теоретических знаний и практических способов действий, необходимых и достаточных для:

- создания комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека;
- идентификации негативных воздействий естественного, техногенного и антропогенного происхождения на среду обитания;
- разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;
- обеспечения устойчивости функционирования объектов и технических систем в штатных и чрезвычайных ситуациях;
- принятия решений по защите производственного персонала предприятий и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, а также принятия мер по ликвидации их последствий.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Культура здоровья и безопасности» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

| Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине | Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины) | | |
|--|---|-------|---------|
| | знает | умеет | владеет |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> | <p>ОР-1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>ОР-3 основы теории и методики физической культуры и спорта.</p> | <p>ОР-2 выполнять и подбирать комплексы упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.</p> <p>ОР-4 использовать в процессе занятий основы различных видов спорта и оздоровительных технологий.</p> | |
| <p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p> <p>УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности</p> | <p>ОР-5 правила пожарной и производственной безопасности в условиях образовательного учреждения; основные медико-гигиенические аспекты человеческой жизнедеятельности; основные факторы нанесения вреда здоровью организма человека и угрозы его жизни;</p> | <p>ОР-6 защитить людей в условиях чрезвычайной ситуации, используя знание основных факторов нанесения вреда здоровью и угрозы жизни человека; показывать основные методы защиты людей от возможных последствий аварий,</p> | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>УК.8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.</p> | <p>основные понятия безопасности жизнедеятельности; основные правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации (аварии, катастрофе, стихийном бедствии); основные методы и средства защиты людей от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий</p> <p>ОР-7 резервы и возможности организма человека; характеристику методов идентификации опасных и вредных факторов, являющихся последствиями аварий, катастроф, стихийных бедствий</p> | <p>катастроф, стихийных бедствий; продемонстрировать действия по оказанию первой помощи пострадавшим чрезвычайной ситуации (аварии, катастрофе, стихийном бедствии)</p> | <p>ОР-8 методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения</p> |
|---|--|---|---|

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

| Номер семестра | Учебные занятия | | | | | | | Форма промежуточной аттестации |
|----------------|-----------------|------|-------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| | Всего | | Лекции, час | Практические занятия, час | Лабораторные занятия, час | в т.ч. практическая подготовка, час | Самостоят. работа, час | |
| | Трудоемк. | | | | | | | |
| | Зач. ед. | Часы | | | | | | |
| 1 | 2 | 72 | 12 | 20 | - | - | 40 | зачет |
| Итого: | 2 | 72 | 12 | 20 | - | - | 40 | зачет |

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

| Наименование раздела и тем | Количество часов по формам организации обучения | | | |
|--|---|----------------------|----------------------|------------------------|
| | Лекционные занятия | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 семестр | | | | |
| Тема 1. Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки | 1 | 2 | | 4 |
| Тема 2. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность | 1 | 2 | | 4 |
| Тема 3. Культура питания, здоровье и безопасность человека | 2 | 2 | | 4 |
| Тема 4. Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека | 2 | 2 | | 4 |
| Тема 5. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека | 1 | 2 | | 4 |
| Тема 6. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека | 1 | 2 | | 4 |
| Тема 7. Вредные привычки и их профилактика | 1 | 2 | | 4 |
| Тема 8. Гигиеническая культура как фактор личной безопасности | 1 | 2 | | 6 |
| Тема 9. Безопасность жилища и образовательной среды | 2 | 4 | | 6 |
| ИТОГО: | 12 | 20 | | 40 |

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (1 семестр)

Тема 1. Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки

Основные понятия о здоровье. Медико-биологические, психологические и социальные основы здоровья человека. Подходы к изучению здоровья. Популяционное и индивидуальное здоровье. Компоненты и показатели индивидуального здоровья. Третье состояние человека по И.И. Брехману. Методы оценки здоровья человека. Показатели популяционного здоровья: рождаемость, смертность, заболеваемость, продолжительность жизни, качество жизни.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 2. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность

Факторы, определяющие здоровье: наследственность, экология, медицина и образ жизни. Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни», «категории образа жизни», «безопасный образ жизни», «личная безопасность», «безопасность населения». Основные компоненты здорового образа жизни. Мотивации здорового образа жизни. Основные концепции безопасного поведения личности и общества. Факторы, влияющие на формирование безопасности: личные психофизиологические особенности, уровень здоровья; правовые, социально-экономические, природные, техногенные, санитарно-гигиенические, организационные. Краткая их характеристика.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 3. Культура питания, здоровье и безопасность человека

Теории и законы правильного питания. Рациональное питание. Теория адекватного питания А.М. Уголева. Принципы питания. Энергетика питания. Ошибки вегетарианцев: здоровье и безопасность. Сыроедение. Лекарства на тарелке. Минеральные вещества и незаменимые микроэлементы. Витаминная азбука. Культура и этикет питания. Лечебные диеты. Разгрузочные и специальные диеты. Вес тела и конституция. Глобальные проблемы питания: мир голода – мир болезней. Причины недостаточности питания. Экология питания: обеспеченность продуктами питания способствует безопасности окружающей среды. Режим питания. Организация и особенности школьного питания.

Физические, химические, биологические и организационные факторы риска пищевой безопасности.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 4. Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека

Основные понятия. Влияние экологических факторов среды на здоровье человека и популяции (вода, воздух, почва, температура, солнечная радиация, влажность и др.). Экологические факторы риска для здоровья и безопасности человека и населения. Требования к питьевой воде и ее очистка. Лечебные свойства талой и магнитной воды. Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека. Влияние компьютеров, мобильных телефонов.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 5. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека

Основные понятия. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений в жизни человека. Классификация лекарственных растений по механизму их действия

на организм человека. Эфирные масла – для оздоровления человека (ароматерапия) Наиболее распространенные растения, поставляющие ароматические масла. Ядовитые растения: их роль в природе и в жизни человека. Фунготерапия. Характеристика некоторых целебных грибов. Плесень – полезная и вредная. Анималотерапия. История возникновения анималотерапии.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 6. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека

Цветоздоровление. Цветодиагностика. Психоэмоциональное воздействие цвета на здоровье человека. Влияние цвета на безопасность жизнедеятельности человека. Музыкотерапия. Звуковые дыхательные упражнения. Правильное дыхание – залог здоровья человека. Вибрационно-вокальные упражнения – исцеляющие звуки. Металлотерапия и здоровье человека. Микроэлементы, полезные и опасные для здоровья человека.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 7. Вредные привычки и их профилактика

Основные понятия. Влияние курения на здоровье. Алкогольные отравления. Краткая характеристика некоторых алкогольных напитков. Культура питания. Наркомания. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы и средства профилактических мероприятий

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 8. Гигиеническая культура как фактор личной безопасности

Личная гигиена как один из факторов безопасности человека. Режим дня. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления. Предупреждение нарушения осанки. Гигиена тела: уход за кожей, волосами, зубами. Двигательная активность и здоровье.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 9. Безопасность жилища и образовательной среды

Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни. Факторы влияния на экологию жилища. Чистота воздуха – залог здоровья. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция здания школы. Гигиенические требования к освещению и отоплению. Строительным материалам. Радиоактивность в жилище. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций. Безопасная образовательная среда. Психоэмоциональный климат жилища. Лечебница на подоконнике. Комнатные растения в вашем доме

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но

материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

Тематика мини выступлений (задания для контрольной работы 1 семестр):

1. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Электромагнитные поля и их влияние на здоровье человека.
3. Влияние компьютеров, мобильных телефонов на здоровье человека.
4. Теории и законы правильного питания.
5. Рациональное питание как фактор безопасности и здоровья.
6. Энергетика питания и ее ценность.
7. Роль минеральных веществ и незаменимых микроэлементов в сохранении здоровья.
8. Влияние пищевых добавок на организм.
9. Организация и особенности школьного питания.
10. Разгрузочные и специальные диеты как условия культуры здоровья и безопасности.

Темы рефератов (задания для контрольной работы 1 семестр)

1. Понятия индивидуального и популяционного здоровья.
2. Показатели, характеризующие индивидуальное здоровье человека.
3. Методы изучения здоровья человека.
4. Показатели здоровья населения.
5. Психическое здоровье учащихся.
6. Физическое здоровье обучающихся.
7. Духовно-нравственное здоровье человека.
8. Факторы, влияющие на здоровье человека.
9. Основные понятия «Образ жизни», «здоровый образ жизни», «культура здоровья и безопасности».
10. Социально-гигиенические факторы, влияющие на здоровье человека.

Итоговая практическая работа

1 семестр

1. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений и их классификация.
2. Эфирные масла: исторический аспект ароматерапии и использование их в оздоровлении человека.
3. Ядовитые растения. Их роль в природе и жизни человека.
4. Анималотерапия: история возникновения этого направления. Виды и функции анималотерапии.
5. Цветоздоровление как фактор психоэмоционального состояния человека.
6. Музыкаоздоровление. Звуковые дыхательные упражнения.
7. Правильное дыхание – залог здоровья и безопасности человека.
8. Металлотерапия: особенности этого направления в жизни человека.
9. Металлы, опасные для здоровья человека.
10. Основные понятия «привычки», «вредные привычки». Причины употребления наркотических веществ, их индивидуальная и социальная опасность.
11. Влияние табакокурения на здоровье и безопасность человека. Личная и социальная опасность.
12. Влияние алкоголя на здоровье человека. Алкогольные отравления, их причины. Культура питания.
13. Основные принципы, некоторые методы и средства профилактических мероприятий.
14. Нарушения осанки и их профилактика.
15. Гигиеническая культура. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Богатова С.В. Материалы для подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебно-методическое пособие / Богатова С.В., Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Мангушева Н.А. - Ульяновск: ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2015. - 95 с.
2. Костюнина Л.И. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебное пособие / Костюнина Любовь Ивановна. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 168 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки студентов необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

| № п/п | СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции | Образовательные результаты дисциплины |
|----------------------|---|--|
| 1. 2. 3. 4. | <p>Оценочные средства для текущей аттестации</p> <p>ОС-1 Мини выступление перед группой</p> <p>ОС-2 Реферат</p> <p>ОС-3 Защита итоговой практической работы</p> <p>ОС-4 Контрольная работа</p> | <p>ОР-1 Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>ОР-2 Умеет выполнять и подбирать комплексы упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.</p> |
| 5. | <p>Оценочные средства для промежуточной аттестации - экзамен</p> <p>ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам</p> | <p>ОР-3 Знает основы теории и методики физической культуры и спорта.</p> <p>ОР-4 Умеет использовать в процессе занятий основы различных видов спорта и оздоровительных технологий.</p> <p>ОР-5 Знает правила пожарной и производственной безопасности в условиях образовательного учреждения; основные медико-гигиенические аспекты человеческой жизнедеятельности; основные факторы нанесения вреда здоровью организма человека и угрозы его жизни; основные понятия безопасности жизнедеятельности; основные правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации (аварии, катастрофе, стихийном бедствии); основные методы и средства защиты людей от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий</p> <p>ОР-6 Умеет защитить людей в условиях чрезвычайной ситуации, используя знание основных факторов нанесения вреда</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>здоровью и угрозы жизни человека; показывать основные методы защиты людей от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; демонстрировать действия по оказанию первой помощи пострадавшим чрезвычайной ситуации (аварии, катастрофе, стихийном бедствии)</p> <p>ОР-7 Знает резервы и возможности организма человека; характеристику методов идентификации опасных и вредных факторов, являющихся последствиями аварий, катастроф, стихийных бедствий</p> <p>ОР-8 Владеет методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения</p> |
|--|--|---|

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Культура здоровья и безопасности».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

**ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам
Перечень вопросов к зачету**

1. Понятия индивидуального и популяционного здоровья.
2. Показатели, характеризующие индивидуальное здоровье человека.
3. Методы изучения здоровья человека.
4. Показатели здоровья населения.
5. Психическое здоровье учащихся.
6. Физическое здоровье обучающихся.
7. Духовно-нравственное здоровье человека.
8. Факторы, влияющие на здоровье человека.
9. Основные понятия «Образ жизни», «здоровый образ жизни», «культура здоровья и безопасности».
10. Социально-гигиенические факторы, влияющие на здоровье человека.
11. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека.
12. Электромагнитные поля и их влияние на здоровье человека.

13. Влияние компьютеров, мобильных телефонов на здоровье человека.
14. Теории и законы правильного питания.
15. Рациональное питание как фактор безопасности и здоровья.
16. Энергетика питания и ее ценность.
17. Роль минеральных веществ и незаменимых микроэлементов в сохранении здоровья.
18. Влияние пищевых добавок на организм.
19. Организация и особенности школьного питания.
20. Разгрузочные и специальные диеты как условия культуры здоровья и безопасности.
21. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений и их классификация.
22. Эфирные масла: исторический аспект ароматерапии и использование их в оздоровлении человека.
23. Ядовитые растения. Их роль в природе и жизни человека.
24. Анималотерапия: история возникновения этого направления. Виды и функции анималотерапии.
25. Цветоздоровление как фактор психоэмоционального состояния человека.
26. Музыкаоздоровление. Звуковые дыхательные упражнения.
27. Правильное дыхание – залог здоровья и безопасности человека.
28. Металлотерапия: особенности этого направления в жизни человека.
29. Металлы, опасные для здоровья человека.
30. Основные понятия «привычки», «вредные привычки». Причины употребления наркотических веществ, их индивидуальная и социальная опасность.
31. Влияние табакокурения на здоровье и безопасность человека. Личная и социальная опасность.
32. Влияние алкоголя на здоровье человека. Алкогольные отравления, их причины. Культура питания.
33. Основные принципы, некоторые методы и средства профилактических мероприятий.
34. Нарушения осанки и их профилактика.
35. Гигиеническая культура. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.
36. Гигиена тела: уход за кожей, волосами и зубами.
37. Двигательная активность – залог здоровья и безопасности человека.
38. Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.
39. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция классной комнаты.
40. Гигиенические требования к освещению, отоплению и строительным материалам.
41. Безопасная образовательная среда. Психоэмоциональный климат жилища.
42. Комнатные растения как фактор микроклимата жилища.
43. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

| | | Посещение лекций | Посещение практических занятий | Работа на практических занятиях | Зачет |
|------------------|----------------------------|------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------|
| 1 семестр | Разбалловка по видам работ | 6 x 1=6 баллов | 10 x 1=10 баллов | 152 балла | 32 балла |
| | Суммарный макс. балл | 6 баллов max | 16 баллов max | 168 баллов max | 200 баллов max |

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 1 семестра

| | Баллы (2 ЗЕ) |
|--------------|---------------------|
| «зачтено» | Более 100 |
| «не зачтено» | 100 и менее |

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Подготовка к устному докладу.

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале практического занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 7 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

Выполнение итоговой практической работы.

Для закрепления практических навыков по использованию информационных технологий студенты выполняют итоговое задание - самостоятельно или работая в малых группах по 2 человека, под руководством преподавателя.

Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях и на консультациях. Защита итоговой работы проводится на последнем занятии или на консультации преподавателя. Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

Подготовка к тесту.

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Халилов, Ш.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов; под ред. Ш.А. Халилова. - Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2022. - 576 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-8199-0905-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1841091>
2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие /..... Ю.Н. Сычев. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 204 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/textbook_5c5d6e493c1f57.24703679. - ISBN 978-5-16-014337-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1844354>

Дополнительная литература

1. Каменская, Е.Н. Чрезвычайные ситуации социального характера: Учебное пособие / Каменская Е.Н. - Таганрог:Изд-во ТТИ ЮФУ, 2016. - 63 с.: ISBN 978-5-9275-2068-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/990035>
2. Дыхан, Л.Б. Меры защиты и действия населения в чрезвычайных ситуациях социального характера: учебное пособие / Л.Б. Дыхан; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. - 116 с. - ISBN 978-5-9275-3279-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1088185>

Интернет-ресурсы

<http://www.school.edu.ru>:

Федеральный российский общеобразовательный портал

| | |
|--|--|
| http://www.edu.ru: | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.uroki.ru: | Образовательный портал «Учеба» |
| http://lib.sportedu.ru: | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/: | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru/: | Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации |
| http://www.mifkis.ru/: | Московский институт физической культуры и спорта |
| http://www.vniifk.ru/: | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| http://rusolymp.ru/ | Портал Всероссийской олимпиады школьников |

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Рабочая программа Культура здоровья и безопасность
Составитель: А.Ф. Чарыкова – Ульяновск: УлГПУ, 2024.


Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители  А.Ф. Чарыкова
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности " 14 " 05 2024 г., протокол № 9
Заведующий кафедрой

 Л.И. Костюнина 14.05.24
личная подпись расшифровка подписи дата

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки  Ю.Б. Марсакова 14.05.24
личная подпись расшифровка подписи дата

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта " 21 " 05 2024 г., протокол № 9
Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта

 А.Н. Илькин 21.05.24
личная подпись расшифровка подписи дата

