Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.07.2023 17:36:41
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014b2698e9a813e302097f64

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ЭКОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Утверждаю:
Зав. каф.: Мицаев Ш.Ш.
_____
Протокол № 9 заседания
кафедры от 28.04.2023г.

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08.02.03 «Культура здоровья и безопасности»

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профили подготовки
«Биология» и «Безопасность жизнедеятельности»

Квалификация (степень выпускника):
бакалавр

Форма обучения: очная/заочная

Год набора: 2023г.

Грозный, 2023г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.1.О.08.02.03 «Культура здоровья и безопасности» является обязательной для изучения студентами факультета естествознания и относится к дисциплинам базовой части Блока 1 учебного плана образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки «Биология и Безопасность жизнедеятельности») и изучается на 1 курсе (1 семестр).

Виды профессиональной деятельности: педагогическая, проектная

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

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

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций-ПК-4 . *Таблица-1*

Код и наименованиеком петенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Показатели достижения компетенции
ПК-4 Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп	ПК-4.1. Организует культурно-образовательное пространство, используя содержание учебных предметов (по профилю), и применяет различные технологии и методики культурно-просветительской деятельности. ПК-4.2. Использует приемы организации культурно-просветительской деятельности с учетом запросов различных возрастных, гендерных, социокультурных, этнических групп, опираясь на содержательные ресурсы предметных областей (по профилю). ПК-4.3. Участвует в популяризации знаний (в области предмета по профилю) среди субъектов образовательного процесса.	**Знать:** – сущность феномена культуры здоровья и безопасности, их роль в жизнедеятельности человека; – основы и принципы оздоровительных технологий, здорового и безопасного образа жизни; – современные методы и средства формирования культуры здоровья в процессе учебной и внеучебной деятельности **Уметь:** – определять общие, конкретные цели и задачи в сфере укрепления здоровья – использовать приобретенный опыт оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; – осуществлять воспитательную работу в учебной и внеучебной

		деятельности по формированию культуры здоровья и безопасности. **Владеть:** – способами оздоровления на основе научного представления о здоровом и безопасном образе жизни; – основными методами, направленными на формирование культуры здоровья и безопасности в процессе учебной и внеучебной деятельности.

1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 з.е. (108 академ. часа)

Таблица 2

Вид учебной работы	**Количество академ. часов**	
	Очно	**Заочно**
4.1. Объем контактной работы обучающихся с	**32**	**8**
4.1.1. аудиторная работа	**32**	**8**
в том числе:		
лекции	**16**	**4**
практические занятия, семинары, в том числе практическая	**16**	**4**
лабораторные занятия		
4.1.2. внеаудиторная работа		
в том числе:		
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
курсовое проектирование/работа		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	76	96
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 3

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

№ п/п	**дисциплины (модуля)**	**Общая трудоёмкость в акад.часах**		**Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)**							
				Лекции		**Практ. занятия**		**Лаб. занятия**		**Сам. работа**	
		Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.

1.	Тема 1. Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки.	14	14	2	1	2	1			10	12
2.	Тема 2. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность	14	14	2		2				10	14
3.	Тема 3. Культура питания и здоровье человека.	12	12	2		2				8	12
4.	Тема 4. Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека	14	14	2	1	2				10	13
5.	Тема 5. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека	14	12	2		2	1			10	11
6.	Тема 6. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека	14	12	2	1	2	1			10	10
7.	Тема 7. Вредные привычки и их профилактика	14	14	2	1	2				10	13
8	Тема 8. Гигиеническая культура как фактор личной безопасности	12	12	2		2	1			8	11
	Итого:	108	104/4	16	4	16	4			76	96

2.2.Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Содержание дисциплины (дидактические единицы)** *(для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среднего общего образования*
1	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. (ПК-4)
2	Тема 2. Факторы,	Факторы, определяющие здоровье: наследственность,

	определяющие здоровье человека и его безопасность	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. (ПК-4)
3	Тема 3. Культура питания и здоровье 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. (ПК-4)
4	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. Влияние пищевых добавок на организм. (ПК-4)
5	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. (ПК-4)
6	Тема 6. Воздействие физико-химических	Цветооздоровление. Цветодиагностика. Психоэмоциональное воздействие цвета на здоровье

	факторов на здоровье и безопасность человека	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. (ПК-4)
.7	Тема 7. Вредные привычки и их профилактика	Основные понятия. Влияние курения на здоровье. Алкогольные отравления. Краткая характеристика некоторых алкогольных напитков. Культура пития. Наркомания. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы и средства профилактических мероприятий. (ПК-4)
8	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. Прививки – залог сильного иммунитета. Двигательная активность и здоровье. (ПК-4)
9	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. (ПК-4)

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1.	Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки.	Самостоятельное изучение материалов темы 1 «Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки». Подготовка к семинарскому занятию (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на семинарское занятие). Подготовка доклада на заданную преподавателем тему для представления и обсуждения на семинарском занятии. Подготовка глоссария по теме 1 «Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки.»
2.	Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность.	Самостоятельное изучение материала темы 2 «Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность». Подготовка к семинарскому занятию (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на семинарское занятие). Подготовка докладов на заданную преподавателем тему

		для представления и обсуждения на семинарском занятии. Подготовка и написание контрольной работы по теме 2 «Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность»
3.	Культура питания и здоровье человека	Самостоятельное изучение материалов темы 3 «Культура питания и здоровье человека». Подготовка к семинарским занятиям (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на семинарское занятие). Подготовка докладов и презентации по теме 3 для представления и обсуждения на семинарских занятиях. Подготовка и написание контрольной работы по теме 3 «Культура питания и здоровье человека»
4.	Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека.	Самостоятельное изучение материалов темы 4 «Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека». Подготовка к семинарскому занятию (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на семинарское занятие). Подготовка докладов и презентации по теме 4 для представления и обсуждения на семинарских занятиях. Подготовка и написание контрольной работы по теме 4 «Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека»
5.	Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека.	Самостоятельное изучение материалов темы 5 «Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека». Подготовка презентации к практическому занятию. Подготовка и написание контрольной работы по теме 5 «Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека»
6.	Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека.	Самостоятельное изучение материалов темы 6 «Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека». Подготовка к деловой игре (в соответствии с распределенными между студентами ролями и заданием преподавателя)
7.	Вредные привычки и их профилактика	Самостоятельное изучение материалов темы 7 «Вредные привычки и их профилактика». Подготовка презентации к практическому занятию.
8	Гигиеническая культура как фактор личной безопасности.	Самостоятельное изучение материалов темы8 «Гигиеническая культура как фактор личной безопасности». Подготовка презентации к практическому занятию. Подготовка и написание контрольной работы по теме 8 «Гигиеническая культура как фактор личной безопасности»
9.	Безопасность жилища и образовательной среды.	Самостоятельное изучение материалов темы 9 «Безопасность жилища и образовательной среды». Подготовка к деловой игре (в соответствии с распределенными между студентами ролями и заданием

		преподавателя)
10.	Подготовка студентами рефератов по темам из предлагаемого перечня [1]	

3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

3.1.1. Основная и дополнительная литература

Таблица 6

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD,DVD)	Обеспеченность обучающихся
1	2	3	4	5	6	7
	Основная литература					
1	Сергеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для вузов (бакалавриат)/ В. С. Сергеев. - Москва: Владос, 2018. - 480 с.	32/76	25		ЭБС URL:https://eJanbook.com/book/H2124	100 %
2	Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03237-6. — Текст : электронный	32/76	25		ЭБС URL:https://urait.ru/bcode/453159	100 %
4.	Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01400-6. — Текст : электронный //	32/76	25		ЭБС URL: https://urait.ru/bcode/488941	100 %
	Дополнительная литература					

1	Бармин А.Н. Байраков И.А. Пучков М.Ю. Автаева Т.А. Иолин М.М. Мантаев Х.З.Локтионова Е.А. Безопасность жизнедеятельности. – Грозный:ЧГПИ, 2015.-344с	32/76	25	10		50%
2	Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е. А. Багнетова. — Сургут : СурГПУ, 2017. — 268 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	32/76	25		URL: https://e.lanbook.com/book/151927	100 %
3	Арчаков, М. К. Политический экстремизм: сущность, проявления, меры противодействия : монография / М. К. Арчаков ; под научной редакцией Ю. А. Ермакова. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 295 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-06754-5. — Текст : электронный //	32/76	25		ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494084	100 %
4.	Петров, С. В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения : учебное пособие для академического бакалавриата / С. В. Петров, П. А. Кисляков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08595-2. — Текст : электронный //	32/76	25		Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт — URL: https://urait.ru/bcode/513937	100 %

3.1.2. Интернет-ресурсы

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART (www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» https://urait.ru/).
3. Электронно-библиотечная система «Лань» (https://e.lanbook.com/).
4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/).
5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU(https://www.elibrary.ru/)
6. СПС «КонсультантПлюс» (http://www.consultant.ru)
7. Всё о биологии (https://vseobiology.ru/metodika-prepodavaniya-biologii/

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима

следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	**Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)**	**Адрес (местоположение)**
Аудитория для проведения лекционных занятий		
	Экран, мультимедиапроектор, интерактивная доска	
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
	Мультимедиапроектор.	
Помещения для самостоятельной работы		
	Методический кабинет.,комплект плакатов и таблиц по тематике дисциплины	

.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

4.1. Характеристика оценочных средств

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов. исследо

№ п/п	**Наименование темы (раздела) с контролируемым**	**Код и наименование проверяемых**	**Оценочные средства**	
			текущий контроль	**промежуточная аттестация**
1.	Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их	ПК-4	Глоссарий	
2.	Факторы, определяющие здоровье человека и его	ПК-4	Тестирование	
3.	Культура питания и здоровье человека	ПК-4	Презентация	
4.	Социально-гигиенические и экологические факторы,	ПК-4	Контрольная работа	Тестирование
5.	Воздействие природных факторов на здоровье и	ПК-4	Доклады	
6.	Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека.	ПК-4	Деловая игра	Письменная работа

7.	Вредные привычки и их профилактика	ПК-4	Презентация	
8.	Гигиеническая культура как фактор личной безопасности.	ПК-4	Контрольная работа	
9.	Безопасность жилища и образовательной среды.	ПК-4	Деловая игра	Письменная работа

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.2.1. Наименование оценочного средства: тест
Примерные вопросы для тестирования

Выбрать один наиболее правильный ответ:

1. Индекс Кетле – это:
А) Отношение массы тела (кг) к длине тела (см);
Б) Отношение массы тела (кг) к длине тела ($м^2$);
В) Произведение массы тела (кг) на длину тела (м);
Г) Площадь поверхности тела ($м^2$).
2. Показатель, который НЕ используется для оценки физического здоровья человека:
А) Частота сердечных сокращений;
Б) Жизненная емкость легких;
В) Длина конечностей;
Г) Индекс Кетле.
3. Показатель, который НЕ используется для оценки здоровья населения:
А) Качество жизни:
Б) Продолжительность жизни;
В) Устойчивость к стрессам;
Г) Заболеваемость.

Выбрать один или несколько (*) правильных ответов:

1. В пирамиде здорового питания наибольшую долю составляют:
А) Фрукты.
Б) Крупы, картофель, хлеб.
В) Мясо, птица, рыба.
Г) Овощи.
Д) Молоко, сыры, йогурты.
2. Каково должно быть соотношение белков: жиров: углеводов в пище взрослого человека?
А) 1:1,5:3. Б) 1:2:8. В) 1:1:4. Г) 2:1:5.
3. Какие компоненты пищи относят к макронутриентам? *
А) Натрий.
Б) Белки.
В) Витамины.
Г) Селен.
Д) Углеводы.
Е) Кальций.
3.Ядовитым растением является:
А) Череда трехлистная;

Б) Чистотел большой;
В) Валериана лекарственная;
Г) Боярышник кроваво-красный;
Д) Бессмертник песчаный.
4. Какой из указанных фитопрепаратов оказывает адаптогенное действие?
А) Корни валерианы;
Б) Лист подорожника;
В) Корень пиона;
Г) Корни заманихи;
Д) Трава пустырника
5.* Перечислите эффекты ароматерапии на организм:
А) Физиологический;
Б) Фармакологический;
В) Морфологический;
Г) Психологический;
Д) Генетический.
6. Какова должна быть минимальная освещенность рабочих мест в классе:
А) 200 лк; Б) 300 лк; В) 400 лк; Г) 500 лк.
7.Какова должна быть площадь классной комнаты на 1 ученика согласно СанПин?
А) $\geq$2,5 м^2; Б) $\geq$1,5 м^2; В) $\geqslant$1,25 м$^{2;}$
Г) $\geq$2,0 м^2.
8.*Какой цвет стен классной комнаты предпочитают для создания психоэмоционального комфорта?
А) Синий; Б) Светло-зеленый;
В) Красный; Г) Светло-желтый; Д) Голубой.

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 9

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	Выполнены правильно все задания теста (тест зачтен)	2
Средний уровень	Выполнено правильно больше половины заданий (тест зачтен)	1
Минимальный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест не зачтен)	0

4.2.2. Наименование оценочного средства: Реферат

Примерная тематика рефератов.

1. 1.Экологические проблемы различных регионов России.
2. 2.Анализ экологических рисков для здоровья на территории вашего проживания.
3. 3.Экология и здоровье.
4. Влияние пищевых добавок на организм.
5. Природные факторы среды на службе здоровья человека.
3. Фитотерапия: анализ использования лекарственных растений на практике.
4. Ароматерапия как метод воздействия на психоэмоциональное состояние человека.
5. Опасности природных факторов для человека.
6. Физические факторы среды и их влияние на здоровье человека.
7. Химические факторы среды и их влияние на здоровье человека.

8. Опасности физико-химических факторов для человека.
9. Опасности, угрозы: понятия, признаки, основное содержание и их классификация.
10. Взаимодействие человека и окружающей среды как источник развития и формирования опасности.

Критерии оценивания результатов выполнения реферата

Таблица 8

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	Задание выполнено правильно: выводы аргументированы, основаны на знании материала, владении категориальным аппаратом	*3*
Средний уровень	Задание выполнено в целом правильно: но допущены ошибки в аргументации, обнаружено поверхностное владение терминологическим аппаратом	*2*
Минимальный уровень	Задание выполнено с ошибками в формулировке тезисов и аргументации, обнаружено слабое владение терминологическим аппаратом	*1*
Минимальный уровень не достигнут	Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками	*0*

4.2.3. Наименование оценочного средства: *презентация*

Темы презентаций:

1. Гигиенические требования к помещению классной комнаты.
2. Гигиена жилища.
3. Компоненты безопасности образовательной организации.
4. Санитарно-гигиенические требования к школьному зданию и территории.
5. Здоровый образ и его компоненты.
6. Гигиена учебного процесса.
7. Значение вакцинации для профилактики инфекционных заболеваний.
8. Профилактика основных заболеваний у обучающихся.
9. Влияние курения на организм.
10. Алкоголь и его физиологические эффекты.
11. Психоактивные вещества: классификация, влияние на организм.
12. Вред и опасности наркотиков для организма.
13. Методы и средства профилактики вредных привычек у молодежи.
14. Факторы, влияющие на здоровье человека.
15. Вклад образа жизни в индивидуальное здоровье.
16. Роль наследственности в формировании здоровья человека.
17. Факторы среды и здоровье.
18. Современные представления о здоровье.
19. Критерии оценки здоровья человека.
20. Показатели, характеризующие индивидуальное и популяционное здоровье.

Критерии и шкалы оценивания доклада/сообщения (в форме презентации):

Таблица 9

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный	– продемонстрировано умение выступать перед	3

уровень	аудиторией; – содержание выступления даёт полную информацию о теме; – продемонстрировано умение выделять ключевые идеи; – умение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу; – высокая степень информативности, компактность слайдов	
Средний уровень	– продемонстрирована общая ориентация в материале; – достаточно полная информация о теме; – продемонстрировано умение выделять ключевые идеи, но нет самостоятельных выводов; – невысокая степень информативности слайдов; – ошибки в структуре доклада; – недостаточное использование научной литературы	2
Минимальный уровень	– продемонстрирована слабая (с фактическими ошибками) ориентация в материале; – ошибки в структуре доклада; – научная литература не привлечена	1
Минимальный уровень не достигнут	– выступление не содержит достаточной информации по теме; – продемонстрировано неумение выделять ключевые идеи; – неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.	0

4.2.4. Наименование оценочного средства: *контрольная работа*

Примерная тематика контрольных работ.

1. Характеристика холистической модели здоровья.
2. Показатели, характеризующие физическое здоровье человека.
3. Показатели, характеризующие психическое здоровье человека.
4. Современные показатели здоровья населения.
5. Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Какова относительная доля каждого из 4-х основных факторов, определяющих здоровье человека.
6. Перечислите основные компоненты здорового образа жизни.
7. Перечислите экологические факторы среды, оказывающие влияние на здоровье человека.
8. Роль питьевой воды в обеспечении жизни и здоровья.
9. Расскажите о влиянии электромагнитных излучений на системы организма.
10. Какие пищевые добавки Вы знаете?
11. Расскажите о влиянии света и цветов на организм.
12. Каков механизм влияния звуков и музыки на организм?
13. Микроэлементы и их физиологические эффекты.

14. Какие микроэлементы полезные и вредные для человека?
15. Значение режима дня для растущего организма.
16. Виды нарушений зрения и их профилактика.
17. Причины нарушений осанки у обучающихся и их прлфилактика.4.
18. Личная гигиена и ее составляющие.
19. Значение двигательной активности для здоровья.

Критерии оценивания результатов контрольной работы

Таблица 10

Балл (интервал баллов)	**Уровень освоения**	**Критерии оценивания уровня освоения компетенций***
10	Максимальный уровень (интервал)	Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, содержит 1-2 мелких ошибки; ответы студента правильные, четкие, содержат 1-2 неточности
[6-8]	Средний уровень (интервал)	Контрольная работа содержит одну принципиальную или 3 или более недочетов; ответы студента правильные, но их формулирование затруднено и требует наводящих вопросов от преподавателя
[3-5]	Минимальный уровень (интервал)	Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, неполное раскрытие темы в теоретической части и/или в практической части контрольной работы; ответы студенты формально правильны, но поверхностны, плохо сформулированы, содержат более одной принципиальной ошибки
Менее 3	Минимальный уровень (интервал) не достигнут.	Контрольная работа содержит более одной принципиальной ошибки моделей решения задачи; контрольная работа оформлена не в соответствии с предъявляемыми требованиями; ответы студента путанные, нечеткие, содержат множество ошибок, или ответов нет совсем; несоответствие варианту.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Доцент, кандидат биологических наук _____С.А. Исраилова.
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:
Директор библиотеки _____Арсагириева Т.А.
(подпись)

Приложения

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
Культура здоровья и безопасности»

4.3.1.Характеристика оценочной процедуры:

Семестр - 1

Форма аттестации – зачет с оценкой

4.3.2.Оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Вопросы для промежуточной аттестации по дисциплине:

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 ароматерипии 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.Цветооздоровление как фактор психоэмоционального состояния человека.

26.Музыкооздоровление. Звуковые дыхательные упражнения.

27.Правильное дыхание – залог здоровья и безопасности человека.

28Металлотерапия: 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 пития.
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.

4.3.3.Критерии и шкала оценивания устного ответа обучающегося на зачете

Максимальное количество баллов на зачете – 30, из них:
1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

Таблица 11

№ n/n	Характеристика ответа	Баллы
1.	Ответ на поставленный вопрос правильный, полный (исчерпывающий) с пояснениями и примерами	13-15
2.	Ответ на поставленный вопрос правильный и полный, в формулировках имеют место неточности, не приведены пояснения и (или) примеры	10-12
3	Ответ на поставленный вопрос не полный, в формулировках имеют место ошибки	7-9
4.	Ответ на поставленный вопрос не полный, в формулировках имеют место существенные ошибки и неоднозначность	6 и менее

Расчет итоговой рейтинговой оценки

Таблица 12

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

4.3.4.Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Шкала оценивания				
	Критерии	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетвори-тельно»
Компетенция (шифр и индикаторы) ПК-4, ПК-4.1, ПК-4.2., ПК-4.3	Критерий 1	- выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной	- выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточ	- выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил	- выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточ

		аттестации: - обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности;	ной аттестации: - обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению;	знание основного материала по всем разделам программы дисциплины в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы;	ной аттестации: - обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины;
	Критерий 2	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины профессиональные умения;	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил непринципиальные ошибки в их выполнении;	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, либо не выполнил задания;
	Критерий 3	- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы	- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы,	- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в	- не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в

		полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности;	указанных в программе дисциплины, при этом задания выполнены полностью и качественно;	программе дисциплины, при этом задания выполнены формально, кратко, представлено поверхностное описание.	программе дисциплины, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат;
	Критерий 4	- при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров.	- при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы.	- при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала.	- при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы.

4.3.5.Рейтинг-план изучения дисциплины

Таблица 13

I	**БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ**		
Виды контроля	**Контрольные мероприятия**	**Мин. кол-во баллов на занятиях**	**Макс. кол-во баллов на занятиях**
Текущий контроль № 1	Тема1. Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки. Тема 2. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность	0	10
Текущий контроль № 2	Тема3. Культура питания и здоровье человека. Тема 4. Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека	0	8
Рубежный контроль: контрольная работа №1 (Темы 1-4)		0	10

Текущий контроль №3	Тема 5. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека	0	10
	Тема 6. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека		
	Тема 7. Вредные привычки и их профилактика		
Текущий контроль №4	Тема 8. Гигиеническая культура как фактор личной безопасности	0	10
	Тема 9. Безопасность жилища и образовательной среды		
Рубежный контроль: контрольная работа №2 (Темы 5-9)		0	10
Допуск к промежуточной аттестации		**Мин 36**	
II	**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ**	**Мин.**	**Макс.**
1	**Поощрительные баллы**	**0-10**	**10**
	Подготовка доклада с презентацией по дисциплине	0-1	1
	Посещаемость лекций (100%)	0-2	2
	Участие в работе круглого стола, студенческой конференции	0-2	2
	Соц.-личностный рейтинг	0-3	3
	Участие в общественной, культурно-массовой и спортивной работе	0-2	2
2	**Штрафные баллы**	**0-3**	**3**
	Пропуск учебных лекций — за пропуск лекции снимается балльная стоимость лекции (2:8=0,25)	0,25 x N (N – количество пропущенных лекций	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №1 — минус 5% от максимального балла	- 0,5	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №2 — минус 5% от максимального балла	- 0,5	
III	**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**	**0-30**	**30**

Форма тогового онтроля:	Зачет с оценкой	0-30	**30**
Итого баллов за семестр		0-100	

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ
«Культура здоровья и безопасности»
(наименование дисциплины / модуля)
Направление подготовки __44.03.05 Педагогическое образование
Профили »Биология» и «Безопасность жизнедеятельности»
(год набора - 2023, форма обучения очная/заочная)
на 20_/ 20_учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ n/n	**Раздел рабочей программы (пункт)**	**Краткая характеристика вносимых изменений**	**Основание для внесения изменений**