

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»  
Сибайский институт (филиал) УУНиТ  
Естественно-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ:



Декан

*И*

И.В. Суюндуков

*(подпись, инициалы, фамилия)*

«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО **44.03.05 Педагогическое образование**

*шифр и наименование направления подготовки (специальности)*

**направленность (профиль, специализация)**

**Физическая культура и Спортивная подготовка**

*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения **-заочная**

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Сибай – 2025

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль, специализация) физическая культура и Спортивная подготовка, одобренного ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой естественных наук

*(наименование кафедры разработчика программы)*



Г.М. Полько

(Ф.И.О.)

*(подпись)*

Разработчик программы



А.П. Служаева

(Ф.И.О.)

*(подпись)*

Руководитель образовательной программы



Г.М. Полько

(Ф.И.О.)

*(подпись)*

**1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

**1.1 Цель дисциплины**

Дисциплина «Здоровый образ жизни» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана (Предметно-содержательный модуль по профилю Физическая культура) данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 4\_курсе в 8 семестре -заочной формы обучения.

Цель дисциплины: обеспечение студентов знаниями в области здорового образа жизни и факторах, влияющих на здоровье, развитие умений оценивать текущее состояния здоровья пострадавшего при возникновении различных экстремальных ситуациях и оказания первичной медицинской помощи.

**1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>	
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	УК-8.1 Знать: классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения. Знать: причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций. Знать: принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации.
		У1 УК-8.2 Уметь: поддерживать безопасные условия жизнедеятельности. Уметь: выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций. Уметь: оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению
		В1 УК-8.3 Владеть: методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций. Владеть: навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
ОПК-1	Способен применять естественнонаучные и общинженерные знания, методы математического анализа и моделирования в профессиональной деятельности.	ОПК-1.1 Знать: общую методологию естественнонаучных и общинженерных дисциплин, необходимых для моделирования бизнес-процессов, проектной (дизайнерской) и производственно-конструкторской профессиональной деятельности. Знать: виды и принципы создания р
		ОПК-1.2 Уметь: отбирать методы математического анализа и моделирования бизнес-процессов, проектной (дизайнерской) и производственно-конструкторской профессиональной деятельности и определять необходимые исходные данные для их применения. Уметь: применять различные известные модели решения задач профессиональной деятельности. У3 ОПК-1.2 Уметь: разрабатывать новые модели решения задач профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
		ОПК-1.3 Владеть: навыками обработки исходных данных для применения методов математического анализа и моделирования бизнес-процессов, проектной (дизайнерской) и производственно-конструкторской профессиональной деятельности. Владеть: навыками верификации (проверки работоспособности и адекватности) известных и новых моделей решения задач.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 4 зачетные единицы (з.е.), 144 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	10	10
в том числе:	-	-
лекции	4	4
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	6	6
Другие виды работ в соответствии с УП:	-	-
- эссе		
- контрольная работа		
- и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	58	58
Контактная работа по промежуточной аттестации	-	-
в том числе:	-	-
Зачет	4	4
зачет с оценкой	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
Экзамен	-	-

## 3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Формы текущего контроля успеваемости
		Лек., час	Лаб. раб., час	Практ. раб., час	СРС, час	
1.	Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи здорового образа жизни. Здоровье, предболезнь, болезнь и профилактика	1		1	10	ИЗ1, СТ
2.	Основные понятия и законы	1		1	10	ИЗ2, СТ

	экологии человека					
3.	Биологический потенциал здоровья			1	9	ИЗЗ, СТ, Т
4.	Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы, их вызывающие. Диагностика и приемы первой медицинской помощи при неотложных состояниях	1		1	9	СТ, Т
5.	Характеристика детского травматизма и его профилактика	1		1	9	СТ, Т
6.	Роль школы и семьи в сохранении здоровья			1	10	ИКР, Т

ИЗ-индивидуальное задание, СТ-словарь терминов, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов, ИКР-индивидуальная контрольная работа, БРС – модульно-рейтинговая система

Таблица 4 – Лабораторные работы

№	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1.		
2.		
Итого		

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№	Наименование практических занятий	Объем, час.
1	Определение общественного здоровья. Основные показатели общественного здоровья: рождаемости, смертности, естественного прироста населения, младенческой смертности, средней продолжительности предстоящей жизни.	1
2	Организация лечебно-педагогических и социальных мер при реабилитации детей инвалидов.	1
3	Понятие о лекарствоведении. Лекарственные формы и виды лекарств. Пути введения.	
4	Методы планирования семьи. Современные методы и традиционные методы контрацепции. Недостатки. Достоинства. Эффективность.	
5	Основные нарушения опорно-двигательного аппарата у детей: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Причины. Признаки. Профилактика.	1
6	Травмы опорно-двигательного аппарата: ушибы мягких тканей, растяжение связок, переломы, вывихи. Признаки. Первая медицинская помощь.	1
7	Раны: классификация, признаки, осложнения, первая медицинская помощь.	1
8	Правила термометрии. Понятие о нормальной, субфебрильной и лихорадочной температуре	1
Итого		6

#### 4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

## **Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости**

1. Понятие о здоровье. Определения здоровья.
2. Абсолютное, относительное здоровье. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков.
3. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья.
4. Показатели популяционного здоровья.
5. Модели организации здравоохранения.
6. Охрана здоровья женщин и детей. Контроль за состоянием здоровья школьников.
7. Профилактика заболеваний и роль педагогов в укреплении здоровья школьников.
8. Нормативно-правовая база охраны здоровья населения России.
9. Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.
10. Перспективы здравоохранения в России. Всемирная организация здравоохранения.
11. Всемирная организация здравоохранения.
12. Основные понятия и законы экологии человека.

## **Примерные тестовые задания для внутри семестровой аттестации**

1. Боковое искривление позвоночника называют ...
  - 1) сколиозом
  - 2) лордозом
  - 3) кифозом
  - 4) остеохондрозом
2. К показателям индивидуального здоровья относит(-ят)ся ...
  - 1) уровень физического развития, тип конституции (морфотип)
  - 2) средняя ожидаемая продолжительность жизни при рождении
  - 3) показатели смертности, ее причины
  - 4) коэффициенты общей, по возрастной, в том числе младенческой, смертности
3. Заболеваемость, смертность (общая и новорожденных детей), физическое развитие, инвалидность относятся к показателям ...
  - 1) медицинским
  - 2) социального благополучия
  - 3) психического благополучия
  - 4) социально-экономическим
4. Иммуитет, сформировавшийся в результате перенесенных инфекций или бактерионосительства, называется ...
  - 1) приобретенным
  - 2) врожденным
  - 3) пассивным
  - 4) искусственным
5. Стадия инфекционного заболевания, начинающаяся с момента проникновения возбудителя и продолжающаяся до появления первых клинических признаков заболевания, называется ...
  - 1) инкубационной
  - 2) продромальной

- 3) реконвалесцентной
- 4) клинической

6. Необратимые изменения в коре головного мозга, вплоть до полной потери психической и интеллектуальной деятельности, ведущие к полной потере человека как личности, определяются как \_\_\_\_\_ смерть.

- 1) социальная
- 2) биологическая
- 3) клиническая
- 4) психическая

7. Во время проведения реанимационных мероприятий необходимо обложить голову пациента пакетами со льдом или снегом для ...

- 1) предотвращения развития необратимых изменений в коре головного мозга
- 2) предотвращения повторной остановки сердца
- 3) более полноценного кровоснабжения головного мозга
- 4) обеспечения венозного возврата крови в сердце

8. Первая помощь ребенку, получившему ссадины и ушибы, включает ...

- 1) промывание раны чистой водой, остановку кровотечения прижатием к ране повязки, наложение стерильной повязки с антисептиком
- 2) обработку раны антисептическим порошком, остановку кровотечения методом наложения жгута
- 3) обработку раны йодом, остановку кровотечения пальцевым прижатием, наложение стерильной повязки
- 4) обработку раны перекисью водорода и йодом, наложение на рану лейкопластыря

9. Неотложная помощь при артериальном кровотечении у детей заключается в...

- 1) остановке кровотечения путем наложения жгута, обработке раны йодом и наложении стерильной повязки
- 2) остановке кровотечения путем прижатия ладони к ране, обработке раны спиртом и наложении стерильной повязки
- 3) остановке кровотечения путем наложения холодного компресса, обработке раны дезинфектантом и наложении стерильной повязки
- 4) остановке кровотечения путем наложения шины, обработке раны перекисью водорода, наложении давящей повязки

10. Выделение крови или бесцветной жидкости из ушей и из носа, потеря сознания являются признаками перелома ...

- 1) свода черепа
- 2) лицевой части черепа
- 3) позвоночника
- 4) грудной клетки

11. Огромное влияние на формирование здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста накладывает(-ют) ...

- 1) личный пример взрослых
- 2) компания ребенка
- 3) средства массовой информации

4) сверстники ребенка

12. Одной из самых действенных мер борьбы с наркоманией и ее профилактики является ...

- 1) санитарное просвещение
- 2) улучшение социально-экономических условий
- 3) повышение уровня жизни
- 4) деятельность средств массовой информации

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы**

Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(*для экзамена*:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

*для зачета*:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

**Рейтинг – план дисциплины (при необходимости)**

**Здоровый образ жизни**

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки Физическая культура и Спортивная подготовка  
курс 4, семестр 8

Таблица 6.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1. предмет и задачи ЗОЖ</b>				
<b>Текущий контроль</b>			<b>12</b>	<b>16</b>
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	4	3	8
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
<b>Рубежный контроль</b>			<b>6</b>	<b>10</b>
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №1	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
<b>Модуль 2. Основные понятия и законы экологии человека.</b>				
<b>Текущий контроль</b>			<b>8</b>	<b>12</b>
1. Словарь терминов	2	1	2	2

2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
<b>Рубежный контроль</b>			<b>6</b>	<b>10</b>
1. Контрольная работа №2	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
<b>Модуль 3. Что такое ЗОЖ?</b>				
<b>Текущий контроль</b>			<b>7</b>	<b>12</b>
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
<b>Рубежный контроль</b>			<b>6</b>	<b>10</b>
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
<b>Поощрительные баллы</b>			<b>0</b>	<b>10</b>
1. Студенческая олимпиада	5	1	0	5
2. Публикация статей	3	1	0	3
3. Работа со школьниками (кружок, конкурсы, олимпиады)	2	1	0	2
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение лекционных занятий			<b>0</b>	<b>-6</b>
2. Посещение лабораторных занятий			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет (дифференцированный зачет)	10	1	10	30
<b>ИТОГО:</b>			<b>60</b>	<b>110</b>

Критерии оценки (в баллах):

Количество баллов	Критерии оценивания на вопросы для аудиторной работы
2	При ответе студент демонстрирует свободное владение заявленной проблемой, умение грамотно использовать физический понятийный аппарат в рамках рассматриваемого вопроса, не использует конспект семинарского занятия как план при ответе.
1	При ответе на вопрос студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.
0	Дан в целом неверный ответ

### Словарь терминов (глоссарий)

В качестве самостоятельной работы студент должен составить *словарь терминов (глоссарий)* по данной дисциплине, который в последствие необходимо сдать в устной форме преподавателю.

**Примерный (неполный) список терминов:**

### 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для

## освоения дисциплины

### 5.1 Основная учебная литература

1. Гайворонский, И. В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни [Электронный ресурс] / И. В. Гайворонский, П. К. Яблонский, Г. И. Ничипорук. – СПб. : СпецЛит, 2014. – 183 с. : ил. – Библиогр. в кн. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253739>.
2. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. А. Кувшинов. – Кемерово : КемГУКИ, 2013. – 183 с. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=275372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=275372&sr=1).
3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для бакалавров / М. Н. Мисюк. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 431 с. – (Бакалавр. Базовый курс).
4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для бакалавров / М. Н. Мисюк. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2013. — 431 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-2876-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C7F155D1-6A67-46A5-A996-598F416AF1C5](http://www.biblio-online.ru/book/C7F155D1-6A67-46A5-A996-598F416AF1C5).
5. Современные образовательные технологии [Электронный ресурс] / Л. Л. Рыбцова [и др.] ; под общ. ред. Л. Л. Рыбцовой. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 93 с. : ил. – Библиогр. в кн. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276535>.
6. Тулякова, О. В. Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов [Электронный ресурс] : монография / О. В. Тулякова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 333 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229844>.

### Дополнительная литература

1. Ильиных, И. А. Экология человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Ильиных. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 299 с. : ил. – Библиогр. в кн. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429414>.
2. Тулякова, О. В. Влияние аэротехногенного загрязнения урбанизированной территории на физическое, психическое развитие и состояние здоровья детского населения [Электронный ресурс] / О. В. Тулякова. – М. : Директ-Медиа, 2014. – 405 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235804>.
3. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с. : ил. – Библиогр. в кн. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>.
4. Щанкин, А. А. Курс лекций по региональным особенностям экологии человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 75 с. – Библиогр. в кн. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362687>.

### 6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Библиотека учебной и научной литературы - <http://sbiblio.com/biblio>

Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система - <http://znanium.com>

### 7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
---------------------------------	-------------	---

аудиторий, кабинетов, лабораторий		
1	2	3
Аудитория № 465 Спортивный зал	Практические занятия	Спортивный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь,
Аудитория № 468	Помещения для самостоятельной работы	Демонстрационная доска, проектор – 1 Учебная и специализированная мебель, трибуна, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры (7 шт.) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Сибайского института (филиала) УУНиТ, сеть Wi-Fi, мультимедиа проектор, экран.