



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

 Зяец О.В.
(подпись)
«01» июля 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы здорового образа жизни

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

профиль «Социальная работа в системе социальной защиты»

Форма подготовки очная

курс 2 семестр 4
лекции 18 час.
практические занятия 18 час.
лабораторные работы не предусмотрено
в том числе с использованием МАО лек. /пр. /лаб. час.
всего часов аудиторной нагрузки 36 час.
в том числе с использованием МАО не предусмотрено
самостоятельная работа 108 час.
в том числе на подготовку к экзамену 36 час.
контрольные работы (количество) не предусмотрено
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрено
зачет _ семестр
экзамен 4 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 5.02.2018 № 76.

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента социальных наук, протокол № 13 от «01» июля 2019 г.

И. о. директора департамента: канд. социол. наук, доцент Е.Ю. Костина
Составитель (ли): д-р мед. наук, профессор Гайнуллина Ю.И.

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Директор департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Директор департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» предназначена для студентов 2 курса, обучающихся по направлению 39.03.02 Социальная работа, профилю «Социальная работа в системе социальной защиты». Трудоемкость дисциплины составляет 4 з. е., 144 час.

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 (Б1.В.ДВ.05.02).

Данная дисциплина логически и содержательно связана с такими курсами, как «Социальное здоровье общества», «Социальная геронтология», «Содержание и методика социально-медицинской работы».

Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (18 час.), практические занятия (18 час.), самостоятельная работа студента (108 час., в том числе на подготовку к экзамену – 36 час.). Дисциплина реализуется на 2 курсе в 4 семестре. Форма промежуточного контроля – экзамен.

Цель - формирование знаний о действии факторов окружающей среды на здоровье населения, умений организации и проведения профилактических мероприятий, направленных на оздоровление внешней среды и укрепление здоровья населения, гигиенической пропаганды научных основ здорового образа жизни, рациональном питании и вредных привычках.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции (элементы компетенций):

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-1 Способен выявлять социальные группы населения, различные типы семей, отдельных граждан,	Знает	принципы определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан
	Умеет	использовать в профессиональной деятельности принципы определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения,

нуждающихся в социальной помощи и поддержке, социальном обслуживании, определять их потребности, причины социального неблагополучия, определять меры социального обеспечения, социальной поддержки, объем, виды и формы социального обслуживания для преодоления трудной жизненной ситуации и предупреждения ее возникновения		различные типы семей, отдельных граждан
	Владеет	навыками определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан
ПК-3 Способен использовать законодательные и другие нормативные акты федерального и регионального уровней в области социальной защиты населения	Знает	правовую основу формирования здорового образа жизни
	Умеет	применять правовые знания в области формирования здорового образа жизни
	Владеет	навыками применения правовых знаний в области формирования здорового образа жизни
ПК 4 Способен применять актуальные технологии социальной работы, адаптировать эффективные зарубежные практики, разрабатывать и реализовывать инновационные методы и способы социальной работы	Знает	зарубежные практики формирования здорового образа жизни
	Умеет	как применять зарубежные практики формирования здорового образа жизни
	Владеет	навыками применения зарубежных практик формирования здорового образа жизни

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Основы здорового образа жизни» применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения: проблемная лекция, конференция, круглый стол, дискуссия.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(18 час., в т.ч. 12 часов с использованием интерактивных форм)

Тема 1. Здоровый образ жизни — главный фактор здоровья и личной безопасности (2 часа)

Проводится в интерактивной форме (2 часа): проблемная лекция.

Основные понятия о здоровье. Компоненты и показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Здоровье как основа безопасного существования. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья. Роль специалиста по социальной работе в профилактике заболеваний школьников и учащейся молодежи, в формировании мотиваций и установок на здоровый образ жизни школьников. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

Тема 2. Физическая культура в режиме здорового образа жизни. Механизм влияния физических нагрузок на организм (2 час)

Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.

Энергетическое правило скелетных мышц И. А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М. Р. Могендовича.

Понятие адаптации. Общие закономерности индивидуальной адаптации. Стадии адаптации к физической нагрузке. Системный структурный след адаптации к физическим нагрузкам и механизмы его формирования. Прямой и перекрестные защитные эффекты адаптации к физическим нагрузкам. Основные черты системного структурного следа адаптации к физическим нагрузкам. Двигательная активность важнейший гомеостатический фактор и главный фактор декодирования программы индивидуального развития. «Цена» адаптации к физическим нагрузкам. Понятие физической тренировки. Энергообеспечение мышечной деятельности. Принципиальный механизм мышечного сокращения. Характеристика аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного энергообеспечения мышечной деятельности. Порог анаэробного обмена, аэробный порог, зоны интенсивности при выполнении физических нагрузок.

Тема 3. Двигательная активность и здоровье (2 час)

Физический труд, физическая тренировка и оздоровительная физическая тренировка. Понятие о физических упражнениях. Классификация физических упражнений и нагрузок. Характеристика основных видов оздоровительных физических упражнений, влияние на организм (ходьба, бег, плавание, различные виды гимнастики, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, единоборства и др.). Основные принципы оздоровительной физической тренировки и их обоснование. Медико-биологические аспекты оптимизации и нормирования нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой и спортом. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом. Диагностика и оценка индивидуального здоровья. Оценка функционального состояния. Пробы с физическими нагрузками, активная ортостатическая проба, дыхательные пробы. Физические качества и оценка физической подготовленности.

Дневник самоконтроля и его содержание. Комплексная оценка здоровья по Г. А. Апанасенко и В. И. Белову, по программам «Мониторинг здоровья учащихся и студентов». Оценка психического здоровья по тестам на эмоциональную устойчивость. Значение и проблемы мониторинга здоровья. Формы оздоровительной физической активности.

Тема 4. Методические рекомендации по организации и проведению оздоровительной физической тренировки. Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика (2 час)

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Повышение эффективности умственной работоспособности средствами физической культуры. Основы физической подготовки и методы воспитания физических качеств. Физическое воспитание в разные возрастные периоды. Основы формирования мотивации физической активности в разные периоды жизни человека. Актуальные проблемы физкультурного воспитания и некоторые пути их решения.

Понятие закаливания. Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации и проведения. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание разреженным воздухом (гипоксическая тренировка). Парная баня, ее оздоровительные эффекты. Особенности закаливания детей, спортсменов, часто болеющих, здоровых. Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.

Тема 5. Питание и здоровье. Роль социального работника (2 час)

Проводится в интерактивной форме (2 час): проблемная лекция.

Понятие о рациональном питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о сбалансированном питании. Значение

белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевой режим. Соотношение белков, жиров и углеводов у человека в зависимости от физического труда, возраста. Роль материнского молока для новорожденного. Суточная потребность детей в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста. Потребности в воде школьников в зависимости от возраста. Особенности питания детей-спортсменов. Особенности питания учащихся. Особенности питания людей старшего и пожилого возраста. Современные теории питания, их значение. Пирамида здорового питания. Раздельное питание. Голодание. Сыроедение. Оценка пищевого статуса организма.

Тема 6. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья (2 час)

Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов, людей пожилого возраста. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.

Тема 7. Вредные привычки опасные для здоровья (2 часа)

Определение понятия «привычка». Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Переедание. Интернет-зависимость. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.

Тема 8. Психоэмоциональная культура как компонент здорового образа жизни (2 часа)

Проводится в интерактивной форме (2 часа): проблемная лекция.

Влияние психического напряжения на организм и его системы. Значение психической саморегуляции для сохранения здоровья. Методы для снятия стресса, регуляция эмоционального состояния, саморегуляции.

Тема 9. Роль социального работника в формировании здорового образа жизни (2 час)

Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Здоровье сберегающая организация. Формы и методы здоровье сберегающей деятельности, используемые в образовательных учреждениях. Роль специалиста по социальной работе в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний.

Законодательство Приморского края и опыт в формировании здорового образа жизни на территории края.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (18 часов, в т.ч. 6 часов с использованием интерактивных форм)

Занятие 1. Доказательная медицина как научная основа здорового образа жизни (2 часа)

1. Доказательная медицина, определение, необходимость.
2. Понятие «Evidence-based Medicine». История появления и развития дисциплины. Необходимость и области применения доказательной медицины. Определение, связь с социальными науками, основные принципы доказательной медицины.
3. Доказательность исследования. Методическая основа доказательной медицины. Технологии доказательной медицины. Критерии

доброкачественных исследований. Качество контрольной группы. Плацебо, «эффект плацебо». Доказательность исследования.

4. Характеристика различных типов структуры исследования. Дизайн первичного исследования. Описание отдельных случаев. Описание серии случаев. Исследование случай-контроль. Одномоментное (поперечное) исследование. Проспективное (когортное, продольное) исследование. Рандомизированное исследование. Типы вторичных исследований. Мета-анализ.

5. Характеристика различных типов структуры исследования. Рандомизированное исследование. Типы вторичных исследований. Мета-анализ.

6. Уровни доказательности. Рейтинговая система оценки клинических исследований. Оценка достоверности результатов исследования. Регистрация показателей процесса.

7. Клинические рекомендации. Степень достоверности, классификация степени достоверности публикаций Оксфордского Центра доказательной медицины.

8. Клинико-экономический анализ как инструмент принятия управленческого решения.

Занятие 2. Здоровый образ жизни — главный фактор здоровья и личной безопасности (2 часа, занятие проводится в форме дискуссии)

1. Понятия «здоровье» и «образ жизни».
2. Образ жизни как социальная проблема.
3. Структура заболеваемости детей, подростков и взрослых.
4. Распределение факторов риска при различных заболеваниях.
5. Основные компоненты здорового образа жизни.
6. Регулярные физические нагрузки.
7. Рациональное питание.
8. Личная гигиена.

9. Закаливание организма.
10. Отказ от вредных привычек.
11. Психофизиологическая регуляция.
12. Высокая мотивация на здоровье.
13. Общая оценка здорового поведения

Задания

Используя интернет, сопоставьте образ жизни молодежи в России, Западной Европе и США.

Как можно оценить ваш образ жизни?

Занятие 3. Физическая культура — основа здорового образа жизни

(2 часа)

1. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в жизни современного общества.
2. Механизм действия физических нагрузок на организм.
3. Физиологические основы физических нагрузок.
4. Механизмы и эффекты адаптации к физической нагрузке.
5. «Цена» адаптации к физическим нагрузкам.
6. Основы энергообеспечения мышечной деятельности.
7. Физиологическая классификация физических упражнений и нагрузок.

Занятие 4. Двигательная активность и здоровье

1. Физический труд, физическая тренировка и оздоровительная физическая тренировка.
2. Основные виды оздоровительных физических упражнений.
3. Оздоровительная ходьба.
4. Оздоровительный бег.
5. Катание на велосипеде.
6. Плавание.

7. Гимнастика.
8. Атлетическая гимнастика.
9. Ритмическая гимнастика и аэробика.
10. Игра.
11. Восточные практики.
12. Оздоровительные физические упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях.
13. Оптимальная двигательная активность, гипокинезия, гиперкинезия.
14. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы оздоровительной физической тренировки.
15. Оптимизация двигательной активности — условие формирования и укрепления здоровья.
16. Биологические ритмы и физическая культура.
17. Оценка здоровья и физической подготовленности в процессе занятий физкультурой и спортом.
18. Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.
19. Формы оздоровительной физической активности.

Задания

Разработайте программу оздоровительной физической тренировки для себя и опробуйте ее на практике в течение 3 мес.

Заведите дневник самоконтроля и заполняйте его в процессе своей физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности.

Назовите структуру мотивационной сферы физкультурной деятельности в разные возрастные периоды.

Составьте рекомендации по формированию мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности для родителей, социальных работников, медицинских работников.

Занятие 5. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание.

(занятие проводится в форме круглого стола) 2 часа

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Закаливание. Бани. Солнечные ванны. Экстремальные методы закаливания. Особенности закаливания спортсменов. Закаливание детей в домашних условиях.

Вопросы и задания

1. Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека.
2. Методики проведения УГГ.
3. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.
4. Что такое закаливание?
5. Общие принципы закаливания.
6. Разновидности и способы закаливания.
7. Механизмы влияния закаливания на организм.
8. Особенности закаливания водой, воздухом, солнцем.
9. От чего зависит эффект закаливания?
10. Особенности закаливания детей, спортсменов, часто болеющих, здоровых.
11. Разработайте для себя схему закаливания и опробуйте ее на практике в течение 2 мес.
12. Заведите дневник самонаблюдения и заполняйте его на протяжении реализации собственной схемы закаливания.

Занятие 6. Рациональное и сбалансированное питание. Занятие проводится в виде дискуссии. 2 часа

Рациональное питание - основа здорового образа жизни

Энергетическая ценность пищи

Сбалансированное питание

Витамины, их роль в поддержании здоровья.

Минеральные вещества, их биологическая роль

Физиолого-гигиенические основы питьевого режима

Питание современного способы оценки основного обмена

Оценка пищевого статуса организма

Вопросы к дискуссии

1. Вегетарианство достоинства и недостатки.
2. Сыроедение
3. Профилактическая нутриентология (БАД) и роль пищевых волокон в питании
2. Лечебное голодание.
3. Теория «раздельного» питания.
4. Режим питания.

Вопросы и задания

1. Понятие о рациональном питании.
2. Понятие о сбалансированном питании.
3. Соотношение белков, жиров и углеводов у человека в зависимости от физического труда, возраста.
4. Роль материнского молока для новорожденного.
5. Режим питания студента.
6. Суточная потребность детей в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста.
7. Потребности в воде школьников в зависимости от возраста.
8. Особенности питания спортсменов.
9. Особенности питания учащихся.
10. Особенности питания людей старшего и пожилого возраста.
11. Современные теории питания, их значение.
12. Отличия младо- от старовегетарианства.

13. Перечислите теоретические обоснования приоритета вегетарианской пищи.

14. Почему не рекомендована вегетарианская диета для детей?

15. Сыроедение и его обоснование.

16. Раздельное питание и его обоснование.

17. Отличия нутриентов от парафармацевтиков.

18. Какие питательные вещества входят в антиоксидантный минеральный витаминный комплекс?

19. Основные функции пищевых волокон в питании человека.

20. Виды голодания и его значение для организма.

21. Дайте характеристику разных уровней пищевого статуса.

22. Составьте свой рацион питания на основе своего пищевого статуса.

Занятие 7. Роль режима труда и отдыха для сохранения здоровья.

Занятие проводится в виде дискуссии. 2 часа.

1. Биоритмологическая организация функций

2. Рациональная организация режима дня.

3. Сон как важный фактор здоровья

4. Оценка сна.

Вопросы и задания

1. Понятие режима дня и его значение для организма.

2. Биоритмологическая организация функций организма человека.

3. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма.

4. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели.

5. Организация рационального режима дня учащихся и студентов.

6. Определите тип своей биоритмологической организации, используя литературные источники.

7. Проанализируйте свой режим дня в течение недели и внесите коррективы по синхронизации своей деятельности с биоритмами.

8. Сон, его виды и роль для организма.
9. Оцените свой сон по тесту. Сопоставьте полученные результаты с реальной ситуацией.
10. Используя литературу, предложите свои рекомендации по нормализации сна при различных его нарушениях.

Занятие 8. Медицинская реабилитация инвалидов: понятие, сущность, организация 3 часа

1. Определение понятия «привычка».
2. Употребление алкоголя и наркотиков.
3. Курение. Электронные никотиновые устройства.
4. Нарушение пищевого поведения.
5. Интернет-зависимость.
6. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом.
7. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.

Вопросы и задания

1. Табакокурение. Влияние на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность.
2. Употребление алкоголя. Влияние на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность.
3. Употребление наркотиков. Влияние на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность.
4. Назовите основные составляющие табачного дыма и их влияние на организм.
5. Назовите основные причины табакокурения, алкоголизма и пути профилактики и избавления от этих привычек.

6. Составьте рекомендации тем, кто хочет избавиться от вредных привычек.

7. Назовите основные причины употребления наркотических веществ, их индивидуальную и социальную опасность.

8. Разработайте рекомендации по профилактике наркомании среди населения.

Занятие 9. Психоэмоциональная культура как компонент здорового образа жизни 2 часа

1. Влияние психического напряжения на организм и его системы.
2. Значение психической саморегуляции для сохранения здоровья.
3. Основы методики регуляции эмоциональных состояний
4. Методы для снятия стресса, регуляция эмоционального состояния, саморегуляции.
5. Методы релаксации.
6. Метод активной нервно-психической релаксации.
7. Овладение тактикой управления эмоциями.
8. Оценка эмоционального благополучия.

Вопросы и задания

1. Значение психической саморегуляции для сохранения здоровья.
2. Влияние психического напряжения на организм и его системы.
3. Какие методы можно использовать для снятия стресса, регуляции эмоционального состояния, саморегуляции?
4. По материалам интернета и литературы подберите методики психической саморегуляции, доступные для использования в обыденной жизни.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Основы здорового образа жизни» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Все темы	ПК-1	Знает	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
			Умеет	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
			Владеет	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
		ПК-3	Знать	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
			Уметь	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол,	Вопросы к экзамену №1-69

			Дискуссия (ПР-4) реферат	
		Владеть	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1- 69
	ПК-4	Знать	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1- 69
		Уметь	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1- 69
		Владеть	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1- 69

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Сибирское

университетское издательство, 2017.— 214 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Основы медицинских знаний : [учебное пособие] для вузов / С. А. Лытаев, А. П. Пуговкин. Москва : Академия, 2016. - 271 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:838535&theme=FEFU> 5 экз.

Дополнительная литература (печатные и электронные издания)

1. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бакешин К.П.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Ганиева Г.Р. Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников/ Ганиева Г.Р., Абдульменева Л.Р.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017.— 32 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73542.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Гузаиров В.Ш. Социальная политика современной России [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гузаиров В.Ш., Моисеев В.В.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2013.— 517 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28875>

4. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Научный консультант, 2017.— 211 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 240 с. <https://www.book.ru/book/917008>

6. Яшин, В.Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Н. Яшин. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 125 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/108272>. — Загл. с экрана.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Библиотека Гумер. – Режим доступа: <http://www.gumer.info/>
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – Режим доступ: <http://cyberleninka.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

ЭУК «Основы здорового образа жизни» интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Разъяснения по работе с электронным учебным курсом

По учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни» существует ЭУК, размещенный в системе Blackboard learn платформы LMS.

Для того чтобы начать работать, студенты зачисляются инструктором курса для занятий по данному ЭУК.

После того как преподаватель на лекции объявляет название дисциплины, обучающийся должен войти в систему Blackboard learn и ознакомиться с алгоритмом работы.

Приступая к работе над заданиями для самостоятельной работы, размещенными в Blackboard learn, необходимо выйти на главную страницу, где размещаются текущие объявления, имеющие отношение к работе в ЭУК.

Далее следует действовать в следующем алгоритме: сначала изучить информацию о преподавателе и аннотацию ЭУК (Раздел «О курсе»).

Нужно внимательно прочитать РПУД (Рабочую программу учебной дисциплины), включающую структуру и содержание теоретической и практической частей курса; учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся; контроль достижений целей курса; информационно-методическое обеспечение дисциплины (источники и литературу); методические указания по освоению дисциплины; материально-техническое обеспечение дисциплины.

Учебные материалы по каждому ЭУК включают модули с разделами и темами, в которых содержатся развернутые планы-конспекты лекций с проблемными вопросами; материалы практических занятий с краткими методическими указаниями по подготовке к ним и изложением заданий к каждому занятию, с раскрытием интерактивных форм. Кроме того, имеются контрольно-измерительные материалы, списки литературы (основной и дополнительной) по данному ЭУК, глоссарий (основные понятия дисциплины с их расшифровкой), темы рефератов и прочие обучающие источники в разделе «Дополнительные материалы».

Задания для самостоятельной работы обучающегося содержатся в разделе «Материалы для организации самостоятельной работы студентов». Каждое задание состоит из двух частей: содержание задания с требованиями к его объему и оформлению и вопросы, конкретизирующие выполнение задания. Задания ограничены сроками их выполнения и подлежат проверке в системе антиплагиат Safeassign. Критериями оценки задания по пятибалльной

системе служат полнота его содержания, соответствие названным выше требованиям, своевременное выполнение и процент оригинальности работы не менее 61. В некоторых случаях (при неудовлетворительной оценке, наличии объективных причин недостаточно высокого уровня выполнения задания и пр.) студенту предоставляется вторая попытка его подготовки.

Рекомендации для подготовки к лекциям и практическим занятиям с использованием интерактивных форм обучения

1. Для подготовки к **проблемной лекции** преподаватель заранее сообщает студентам об общей теме лекции и конкретных подтемах (проблемах), предлагает список литературы для подготовки к нему.

Проблемная лекция способствует изучению отдельных наиболее важных тем (проблем) учебной дисциплины. На лекции преподаватель излагает проблемные вопросы, после чего студенты задают вопросы и излагают свои суждения по проблемам лекции. Возможна более пространная вступительная часть лектора по каждой из проблем и краткое обсуждение.

Студенческие группы по обсуждению каждой проблемы могут быть сформированы заранее. В этом случае, после вступительного слова преподавателя выступает докладчик от каждой группы с кратким сообщением по сути проблемы.

2. Для подготовки к **круглому столу** преподаватель заранее сообщает студентам об общей теме занятия и конкретных подтемах, предлагает список литературы для подготовки к нему.

Круглый стол может быть организован по проблемам практического занятия или по темам рефератов работ студентов. Во втором случае, каждый студент готовит выступление, отражающее актуальные проблемы в области предмета его научной деятельности и описывает возможные перспективы решения этих проблем в XXI веке. Остальные студенты выступают в качестве оппонентов и задают вопросы.

Преподаватель следит за ходом круглого стола, пресекает нарушение временного режима и неэтичные высказывания, делает выводы по каждой из

подтем и проблеме в целом. В конце круглого стола лектор подводит его итоги и оценивает работу выступающих и остальной группы.

2. Для подготовки к **конференции** преподаватель заранее сообщает студентам конкретную тему (проблему), по которой она будет проводиться. В зависимости от сути рассматриваемой проблемы, студенческая группа делится на подгруппы, и члены каждой подгруппы получают и заранее продумывают свои роли: основного и дополнительных докладчиков, оппонентов. Возможна репетиция конференции всей группой или по подгруппам.

Практическое занятие в форме конференции способствует изучению наиболее важных и интересных для студентов тем (проблем) учебной дисциплины.

Конференция также возможна по актуальным проблемам практической области изучаемой дисциплины, которые не нашли достаточного решения в реальной деятельности заинтересованных институтов и организаций. В ходе конференции анализируется та или иная ситуация из практической области изучаемой дисциплины и намечаются пути выхода из нее.

В завершение конференции преподаватель подводит ее итоги, делает выводы по степени анализа научной проблемы (проблем) и выставляет оценки (по подгруппам или индивидуально).

3. Для подготовки к **дискуссии** преподаватель заранее сообщает студентам об общей теме дискуссии и конкретных дискуссионных подтемах (вопросах дискуссии), предлагает список литературы для подготовки к ней. Практическое занятие проходит в виде диалога студента и его оппонента (ов) из состава студенческой группы.

Практическое занятие начинается с вступительного слова преподавателя, где он указывает на связь дискуссии с изучаемой темой, подчеркивает ее практическую направленность и соотносит с общими задачами подготовки.

Выступающие на дискуссии студенты излагают аудитории суть проблемы в соответствии с подготовленным заранее материалом, приводят доказательства своей точки зрения и делают вывод по своему выступлению.

Оппоненты, которые могут быть назначены заранее или выразить желание к оппонированию в течение практического занятия, берут слово после основного выступающего и высказывают свое мнение по обсуждаемому вопросу, а также аргументировано критикуют предшествующее выступление. Количество оппонентов по каждой дискуссионной проблеме – 1-3.

Преподаватель контролирует ход дискуссии и направляет её, подводит итоги дискуссии по каждой подтеме, делает заключение по общей тематике дискуссии и предлагает дополнительную литературу для более глубокого ознакомления с проблемами дискуссии. Кроме того, он оценивает выступление каждого студента и поясняет критерии оценки.

Рекомендации по подготовке к экзамену

Экзамен - это заключительный этап изучения дисциплины, имеющий целью проверить теоретические знания студента, его навыки и умение применять полученные знания при решении практических задач. Если студент не получил необходимое количество баллов в рейтинговой системе оценки знаний студентов, зачет проводится в объеме учебной программы по дисциплине в устной форме.

При подготовке к экзамену важно планомерно осваивать материал в течение семестра, руководствуясь, прежде всего, перечнем вопросов к зачету. Так как дисциплина «Основы здорового образа жизни» разбита на темы, которые представляют собой логически завершенные части рабочей программы курса, необходимо накапливать знания, подлежащие контролю, последовательно по этим разделам, своевременно выполнять задания, выступать на практических занятиях.

При непосредственной подготовке к экзамену в период сессии следует повторить лекционный материал, дополнив его изучением основной и

дополнительной литературы по дисциплине. Рекомендуется составить краткий план ответов на все вопросы экзамена.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-технические средства обучения по дисциплине: глобальная компьютерная сеть Интернет, обеспечивающая доступ к информационным ресурсам (электронной библиотеке ДВФУ, электронным библиотечным системам, базам данных и др.); аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, мебель.

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Основы здорового образа жизни»
Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа
профиль «Социальная работа в системе социальной защиты»
Форма подготовки очная

**Владивосток
2018**

Самостоятельная работа студентов по курсу «Основы здорового образа жизни» (108 час.)

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом, соответствует более глубокому усвоению изучаемого курса и ориентирует на умение применять теоретические знания на практике.

Одной из задач изучения дисциплины является создание условий для самостоятельной работы обучающихся, которая включает: самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины; углубленное изучение отдельных тем дисциплины с использованием дополнительной литературы и Интернет - ресурсов; выполнение заданий для самостоятельной работы. Преподаватель определяет темы самостоятельной работы, ее формы и объем, разрабатывает и подбирает учебно-методическое обеспечение, составляет график консультаций, осуществляет индивидуальную работу с каждым студентом в выполнении им заданий, оценивает результаты самостоятельной работы.

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-10 недели	Подготовка к практическим занятиям и проблемным лекциям, выполнение заданий для самостоятельной работы	18 часов	Проверка заданий на практических занятиях и консультациях
2	11-18 недели	Подготовка к практическим занятиям и проблемным лекциям, выполнение заданий для самостоятельной работы	18 часов	Проверка заданий на практических занятиях и консультациях

		работы		
3	1-18 недели	Подготовка к экзамену	36 часов	Экзамен

В процессе самостоятельной работы обучающиеся осуществляют следующие виды деятельности:

- выполнение заданий для практических занятий, проблемных лекций и для самостоятельной работы;
- выполнение контрольных работ;
- подготовка докладов для защиты контрольной работы.

Проверка самостоятельной подготовки осуществляется на практических занятиях и консультациях.

Примерные задания для самостоятельной работы

1. Разработать свой маршрут здоровья.
2. Разработать наглядную агитацию по здоровому образу жизни.
3. Составить анкету по изучению образа жизни и провести анкетирование группы школьников (студентов).
4. Разработать программу самостоятельной оздоровительной физической тренировки.
5. Оценить организацию физического воспитания в общеобразовательной школе, сделать выводы и дать рекомендации.
6. Оценить влияние самостоятельных или организованных занятий физкультурой и спортом на организм занимающихся.
7. Оценить состояние собственного организма по результатам самоконтроля с учетом субъективных и объективных данных.
8. Составить свой рацион питания. Выполнить самооценку пищевого рациона.
9. Оценить физическое развитие, функциональное состояние (по результатам функциональных проб) и физическую подготовленность школьников, сокурсников.

10. Оценить свое здоровье (школьников, студентов) по комплексным программам «Мониторинг здоровья учащихся и студентов»

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Каждому студенту предлагается выполнить два задания в семестре из предложенных выше. При изучении тем курса студент должен соблюдать следующую последовательность самостоятельной работы:

1. Изучить содержание задания.
2. Изучить лекцию по данной теме.
3. Выполнить задание по СРС, при необходимости получая консультацию у преподавателя.

Основными формами самостоятельной работы при выполнении заданий по СРС могут быть:

- реферирование научной литературы по темам заданий;
- проведение конкретных социологических исследований по темам заданий;
- участие в научных конкурсах, олимпиадах, конференциях и т.п. на основе выполненных заданий;
- проведение групповых исследований и дискуссий по темам заданий;
- научные публикации по темам заданий.

Студентом может быть предложена преподавателю и согласована с ним оригинальная форма заданий СРС.

Непосредственный процесс научно – исследовательской работы включает в себя (в зависимости от задания по СРС):

- изучение научной литературы и публикаций по теме исследования;
- проведение социологического исследования;
- подготовка научной статьи, доклада, реферата, презентации и т.п.;
- организация и проведение научной дискуссии и т.п.

Самостоятельная работа студента с необходимостью предполагает постоянное, тесное и эффективное сотрудничество с преподавателем дисциплины, другими студентами, занятыми СРС.

Для выполнения конкретного задания по СРС от студента требуются самостоятельный поиск и изучение научной литературы, которая содержится в списке литературы РПУД. Выполнение заданий ориентировано на творческий подход к своей профессиональной деятельности, детерминированной динамикой современности.

Завершающий этап СРС – оценочный. Необходимо оформить результаты проделанной работы в соответствии с существующими стандартами и представить его кафедре, научному руководителю, заинтересованной аудитории. Студенту следует критически оценить полученные результаты, выделить достижения, указать на возможные ошибки и недостатки, проанализировать возможность дальнейших научных исследований выбранной темы.

Одной из форм СРС по данной дисциплине является подготовка реферата.

Методические рекомендации по подготовке доклада для защиты презентации

Доклад - публичное сообщение, вид самостоятельной работы, который используется для представления результатов исследования по контрольной работе. При выступлении с докладом используется мультимедийное сопровождение доклада (презентация). Подготовка доклада предполагает следующие этапы:

1. Определение цели доклада.
2. Составление плана доклада.
3. Оформление доклада в виде текста и электронной презентации.
4. Репетиция, т.е. произнесение доклада с одновременной демонстрацией презентации.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Вступление содержит: формулировку темы доклада; актуальность темы; анализ литературных источников. Основная часть состоит из нескольких разделов, соответствующих разделам курсовой работы и постепенно раскрывающих тему. В заключении подводятся итоги, формулируются главные выводы, предлагаются практические рекомендации, в соответствии с выводами и рекомендациями курсовой работы.

Объем текста доклада должен быть рассчитан на произнесение доклада в течение 7 минут. Необходимой является консультация по докладу у научного руководителя курсовой работы с предъявлением его текста и презентации.

Предлагаются следующие комплексные **критерии оценки результатов СРС, в т.ч. докладов:**

1. Соответствие выполненного задания по СРС его теме, а также, по возможности, соблюдение сроков выполнения задания.
2. Степень самостоятельности выполнения задания и исследования по нему.
3. Соблюдение стандартов и правил оформления результатов выполнения задания (доклад, реферат, статья, выступление на практическом занятии и др.).
4. Глубина, логическая непротиворечивость, аргументированность выводов в тексте задания.
5. Выделение новых перспектив и возможностей последующего исследования темы.

Числовые коэффициенты критериев оценки результатов СРС представлены в **приложении 2**.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы, в т.ч. докладов, содержатся в документе ДВФУ «Процедура. Требования к оформлению письменных работ, выполняемых студентами и слушателями ДВФУ» (Владивосток, 2011).



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Основы здорового образа жизни»
Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа
профиль «Социальная работа в системе социальной защиты»
Форма подготовки очная

Владивосток
2018

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Основы здорового образа жизни»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-1 Способен выявлять социальные группы населения, различные типы семей, отдельных граждан, нуждающихся в социальной помощи и поддержке, социальном обслуживании, определять их потребности, причины социального неблагополучия, определять меры социального обеспечения, социальной поддержки, объем, виды и формы социального обслуживания для преодоления трудной жизненной ситуации и предупреждения ее возникновения	Знает	принципы определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан
	Умеет	использовать в профессиональной деятельности принципы определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан
	Владеет	навыками определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан
ПК-3 Способен использовать законодательные и другие нормативные акты федерального и регионального уровней в области социальной защиты населения	Знает	правовую основу формирования здорового образа жизни
	Умеет	применять правовые знания в области формирования здорового образа жизни
	Владеет	навыками применения правовых знаний в области формирования здорового образа жизни
ПК 4 Способен применять актуальные технологии социальной работы, адаптировать эффективные зарубежные практики, разрабатывать и реализовывать инновационные	Знает	зарубежные практики формирования здорового образа жизни
	Умеет	как применять зарубежные практики формирования здорового образа жизни
	Владеет	навыками применения зарубежных практик формирования здорового образа жизни

методы и способы социальной работы		
------------------------------------	--	--

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Все темы	ПК-1	Знает	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
			Умеет	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
			Владеет	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
		ПК-3	Знать	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
			Уметь	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
			Владеть	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
		ПК-4	Знать	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1-69
			Уметь	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол,	Вопросы к экзамену №1-69

				Дискуссия (ПР-4) реферат	
			Владеть	УО-1 собеседование, УО-3 доклад, УО-4 круглый стол, Дискуссия (ПР-4) реферат	Вопросы к экзамену №1- 69

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
<p>ПК-1</p> <p>Способен выявлять социальные группы населения, различные типы семей, отдельных граждан, нуждающихся в социальной помощи и поддержке, социальном обслуживании, определять их потребности, причины социального неблагополучия, определять меры социального обеспечения, социальной поддержки, объем, виды и формы социального обслуживания для преодоления трудной жизненной ситуации и предупреждения ее возникновения</p>	знает (пороговый уровень)	<p>принципы определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан</p>	<p>знание принципов определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан</p>	<p>оценка знания основных принципов определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан</p>
	умеет (продвинутый)	<p>использовать в профессиональной деятельности принципы определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан</p>	<p>умение использовать в профессиональной деятельности принципы определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан</p>	<p>Оценка умения использовать в профессиональной деятельности принципы определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан</p>
	владеет (высокий)	<p>навыками определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан</p>	<p>владение способностью определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан</p>	<p>наличие навыков определения потребностей в здоровом образе жизни у различных групп населения, различные типы семей, отдельных граждан</p>
<p>ПК-3</p> <p>способностью к использованию законодательных и других нормативных правовых актов федерального и регионального уровней для предоставления социальных услуг, социального обеспечения,</p>	знает (пороговый уровень)	<p>правовую основу формирования здорового образа жизни</p>	<p>знание законодательных и других нормативных правовых актов федерального и регионального уровней для формирования здорового образа жизни</p>	<p>способность воспроизводить основы законодательных и других нормативных правовых актов федерального и регионального уровней формирования здорового образа жизни</p>
	умеет (продвинутый)	<p>применять правовые знания в области формирования</p>	<p>умение применять правовые знания в области формирования</p>	<p>способность применять правовые знания в области формирования здорового образа жизни</p>

мер социальной помощи и к правовому регулированию социальной защиты граждан		здорового образа жизни	здорового образа жизни	
	владеет (высокий)	навыками применения правовых знаний в области формирования здорового образа жизни	владение навыками применения правовых знаний в области формирования здорового образа жизни	способность творчески применять правовых знаний в области формирования здорового образа жизни
ПК-4 Способен применять актуальные технологии социальной работы, адаптировать эффективные зарубежные практики, разрабатывать и реализовывать инновационные методы и способы социальной работы	знает (пороговый уровень)	зарубежные практики формирования здорового образа жизни	знание современных зарубежных практик формирования здорового образа жизни	способность оценивать современные зарубежные практики формирования здорового образа жизни
	умеет (продвинутый)	как применять зарубежные практики формирования здорового образа жизни	умение ориентироваться в зарубежных практиках формирования здорового образа жизни	способность ориентироваться в зарубежных практиках формирования здорового образа жизни
	владеет (высокий)	навыками применения зарубежных практик формирования здорового образа жизни	владение развитыми навыками применения зарубежных практик формирования здорового образа жизни	наличие навыков применения зарубежных практик формирования здорового образа жизни

**Методические рекомендации,
определяющие процедуры оценивания результатов освоения
дисциплины «Основы здорового образа жизни»**

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проводится в форме контрольных мероприятий (*устных ответов на практических занятиях, в том числе дискуссионного типа (дискуссии, круглые столы) с использованием докладов, конференций, подготовки и реферата*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- активность на занятиях, умение вести диалог, высказывать и аргументировать свою точку зрения;
- умение грамотно и полно отвечать на поставленные вопросы и выполнять задания письменно;
- результаты самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. По данной дисциплине учебным планом предусмотрен зачет. Поскольку оценивание по данной дисциплине осуществляется по балльно-рейтинговой системе, студентам, набравшим не менее 61 балла, отметка выставляется автоматически. Для студентов, не набравших нужное количество баллов, экзамен представляет собой устный опрос в форме собеседования по вопросам, охватывающим проблематику курса.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к экзамену по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

1. Современное понятие индивидуального здоровья. Современный подход в оценке здоровья. Критерии здоровья.

2. Психическое здоровье. Эмоциональное благополучие, эмоциональная культура человека, активность личности и ее проявление. Их роль в психическом здоровье.

3. Факторы, влияющие на здоровье.

4. Понятия: «образ жизни», «здоровый образ жизни», «болезнь», «профилактика». Составляющие здорового образа жизни.

5. Медико-статистические показатели здоровья населения.

6. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья и обеспечения личной безопасности. Нездоровый образ жизни, его влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности.

7. Физическая культура и ее функции. Социальные и биологические предпосылки повышения роли физической культуры в жизни современного общества.

8. Режим дня и его значение.

9. Организация сна, смены видов деятельности в течение дня, чередование труда и отдыха.

10. Биологические ритмы. Их значение в сохранении здоровья.

11. Десинхронозы, их причины и профилактика.

12. Место физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, повышении жизнеспособности организма.

13. Энергетическое правило скелетных мышц И. А. Аршавского. Концепция кинезофилии.

14. Механизм адаптации к физическим нагрузкам. Системный структурный след адаптации к физическим нагрузкам.

15. Эффекты адаптации к физическим нагрузкам.

16. «Цена» адаптации к физическим нагрузкам.

17. Двигательная активность — важнейший гомеостатический фактор и главный фактор декодирования программы индивидуального развития.

18. Гипокинезия (гиподинамия), гиперкинезия, оптимальная двигательная активность. Их влияние на организм.

19. Энергообеспечение мышечной деятельности. Аэробное и анаэробное энергообеспечение мышечной деятельности.
20. Порог анаэробного обмена (ПАНО). Аэробный порог. Зоны (режимы) интенсивности циклических упражнений.
21. Физиологическая классификация физических упражнений (с конкретными примерами физических упражнений).
22. Виды физических оздоровительных упражнений, их характеристика, влияние на организм.
23. Методы оптимизации (дозирования) двигательной активности при занятиях оздоровительной физкультурой.
24. Понятие о максимальном потреблении кислорода (МПК). Основные факторы, влияющие на величину МПК. МПК — количественный уровень (показатель) здоровья. Методы определения и оценка.
25. Оценка уровня здоровья по Г. А. Апанасенко и В. И. Белову.
26. Основные принципы проведения оздоровительной физической тренировки. Их обоснование.
27. Фазы физической тренировки.
28. Физические качества и их тестирование у студентов. Методы воспитания физических качеств.
29. «Малые» формы физкультурно-оздоровительной активности в условиях учебного заведения, трудовой деятельности (вводная гимнастика, физкультминутка, динамическая перемена и др.). Их значение.
30. Общеразвивающие гимнастические упражнения (для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища, для шеи). Их оздоровительное значение, влияние на организм. Привести примеры.
31. Стратегия многолетней общефизической подготовки. Этапы развития физического потенциала.
32. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Ее роль, значение и физиологические механизмы влияния на организм. Основные требования к составлению и проведению комплекса УГГ. Составить примерный комплекс.

33. Закаливание. Виды, значение, механизмы оздоровительного эффекта.

34. Принципы организации и проведения закаливания. Противопоказания.

35. Профилактика и коррекция дефектов осанки у детей.

36. Основы и особенности формирования мотивации физической активности в разные возрастные периоды. Пути формирования мотивации физкультурно оздоровительной активности у учащейся молодежи.

37. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

38. Актуальные проблемы физического воспитания школьников и некоторые

пути их решения.

39. Цель и задачи врачебно-педагогического контроля и самоконтроля.

40. Методы исследований, используемые во врачебно-педагогическом контроле: опрос, осмотр, антропометрия, функциональные методы исследования, пробы и тесты.

41. Оценка физического развития и конституции. Оценка физического развития по таблицам оценки физического развития, составленным на основе разных методов. Определение возрастной группы.

42. Простые (доступные) методы исследования сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, центральной нервной системы и их значение при обследовании занимающихся физкультурой и спортом.

43. Исследование и оценка системы внешнего дыхания (спирометрия, пневмотахометрия).

44. Функциональные пробы и тесты в оценке функциональных способностей, занимающихся физкультурой и спортом. Их классификация.

45. Основные требования, предъявляемые к функциональным пробам и тестам. Меры безопасности при проведении функциональных проб.

46. Пробы и тесты с физической нагрузкой (20 приседаний, проба Руфье, Гарвардский степ-тест, проба PWC170, тест Купера, пульсовая стоимость передвижения). Методика проведения каждой пробы и оценка результатов.

47. Определение физической работоспособности с помощью специфических нагрузок.

48. Функциональные пробы дыхательной системы (пневмотахометрия, форсированная жизненная емкость легких, проба Розенталя, проба Штанге и Генчи).

49. Активная ортостатическая проба. Физиологический смысл, методика проведения и оценка.

50. Суточная организация физиологических ритмов в оценке функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом.

51. Оценка физической подготовленности.

52. Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом. Субъективные и объективные, медицинские и педагогические показатели самоконтроля. Значение самоконтроля. Противопоказания и ограничения к занятиям спортом.

53. Общая характеристика заболеваний и травм у занимающихся физкультурой и спортом. Острые патологические состояния при занятиях физической культурой и спортом. Причины и профилактика.

54. Очаги хронической инфекции, их роль в возникновении патологических состояний при занятиях физкультурой и спортом.

55. Средства восстановления работоспособности (педагогические, психологические, медицинские). Их характеристика и принципы применения.

56. Культура питания. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.

57. Энергетическая ценность питания.

58. Значение воды для здоровья человека. Питьевой режим.
59. Возрастные особенности питания. Питание детей, пожилых и старых людей.
60. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Их значение в питании.
61. Лечебное питание, разгрузочные и специальные диеты. Их характеристика.
62. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Режим питания.
63. Особенности питания юных спортсменов.
64. Питание в профилактике заболеваний и лечении детей.
65. Особенности питания беременных и кормящих матерей.
66. Определение понятия «привычка». Причины употребления наркотических веществ, их индивидуальная и социальная опасность. Основные принципы избавления от наркотической зависимости.
67. Влияние алкоголя на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность.
68. Табакокурение. Влияние на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность
69. Интернет зависимость. Влияние на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность

Критерии выставления оценки за устный ответ студента на экзамене по дисциплине «Основы здорового образа жизни»:

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
86-100	«зачтено»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знает научную и профессиональную терминологию в области здорового образа жизни; нормативно-правовые, технологические, ресурсные и этические аспекты профессиональной деятельности; исчерпывающе, последовательно, четко и логично излагает проблему, умеет тесно увязывать теорию

		с практикой, применять теоретические знания к практическим задачам; умеет генерировать идеи в профессиональной области; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий; использует в ответе материал монографической литературы; владеет способностью самостоятельно принимать решение, правильно его обосновывает; владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач практики социальной работы, навыками оценки эффективности профессиональной деятельности.
76-85	<i>«зачтено»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, научную и профессиональную терминологию в области теории и практики социальной работы; грамотно и по существу излагает проблему, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы; правильно применяет теоретические положения при решении практических задач; владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, способностью самостоятельно принимать решение.
61-75	<i>«зачтено»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки основных понятий теории и практики социальной работы, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при увязке теоретических положений и практических задач, выполнении практических работ.
Менее 61	<i>«незачтено»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительную часть программного материала, научную и профессиональную терминологию теории и практики социальной работы; допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Темы докладов (рефератов)

по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

1. Рациональное питание как один из критериев здорового образа жизни.

2. Питание и здоровье.
3. Вредные привычки — угроза здоровью.
- 4 Влияние физических упражнений на здоровье человека.
5. Формирование и развитие мотивов, интересов к занятиям физической культурой — важнейшая задача физического воспитания.
6. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки — условие формирования и укрепления здоровья при занятиях физической культурой.
7. Оптимизация двигательной активности в обеспечении повышения жизнеспособности организма и безопасности жизнедеятельности при занятиях физкультурой и спортом.
8. Причины возникновения патологических состояний и заболеваний у занимающихся физкультурой и спортом.
9. Общая характеристика травм при занятиях физкультурой и спортом и причины их возникновения.
10. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
11. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья детей и подростков.
12. Тестирование двигательной подготовленности и их значение в процессе физического воспитания.
13. Функциональные пробы и тесты в оценке индивидуального здоровья.
14. Система закаливания — важное условие воспитания здорового ребенка.
15. Здоровый образ жизни в сохранении и укреплении здоровья.
16. Влияние пищевых добавок на здоровье спортсменов.
17. Адаптация к учебным нагрузкам при различных режимах двигательной активности.
18. Физическое развитие, работоспособность и заболеваемость школьников с различной двигательной активностью.

19. Развитие интереса и формирование мотиваций у школьников на занятиях физической культурой как мощного рычага оздоровления организма.

20. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.

21. Особенности физического воспитания школьников в зависимости от типа конституции.

22. Индивидуальное нормирование двигательной активности в профилактике заболеваемости школьников.

23. Значение занятий физической культурой и спортом в обеспечении безопасности жизнедеятельности детей и подростков.

24. Влияние употребления алкоголя на психофизиологические характеристики детей и подростков.

25. Влияние табакокурения на психофизиологические характеристики детей и подростков.

Критерии оценки устных выступлений (с докладом, на коллоквиуме):

✓ 100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов теории и практики социальной работы, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем теории и практики социальной работы.

✓ 85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов теории и практики социальной работы, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры;

свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов теории и практики социальной работы, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами теории и практики социальной работы.

✓ 60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов теории и практики социальной работы, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики теории и практики социальной работы.

Критерии оценки презентации (доклада) по реферату

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы

Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна . использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

Критерии оценки выступлений на круглом столе, дискуссии, конференции:

✓ 100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по проблеме дискуссии (круглого стола), аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком ведения дискуссии; методами и приемами анализа высказываний оппонентов. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

✓ 85-76 - баллов - выступление студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы дискуссии (круглого стола). Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

✓ 75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы дискуссии (круглого стола); понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранного аспекта проблемы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы дискуссии (круглого стола).

✓ 60-50 баллов – при выступлении не раскрыта структура и теоретическая составляющая проблемы дискуссии (круглого стола). Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы. Студент недостаточно аргументированно выражает свою точку зрения и критикует мнение оппонента.