

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Декан ТЭФ

Е.В. Колесникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основы здорового образа жизни

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили): Технология и Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией факультета «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	ФТД
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Производственная преддипломная практика

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Знать: профилактику вредных привычек; организацию рационального питания Уметь: разработать режим питания согласно принципам и нормам рационального питания; выбрать программу упражнений для укрепления здоровья Владеть: методами сохранения и укрепления здоровья немедикаментозными средствами; методами снижения уровня стресса
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИУК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности ИУК-8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	Знать: основные понятия здоровья и здорового образа жизни; физическую культуру и ее оздоровительное значение; репродуктивное здоровье, его сохранение. Уметь: применить методические приемы и педагогические технологии с целью сохранения, укрепления и приумножения здоровья; Владеть: знаниями о роли учителя в профилактике заболеваний учащихся; знаниями о роли семьи в системе здорового образа жизни человека.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Разрушающие здоровье факторы и их профилактика				
1.1	Медико-биологические и социальные проблемы курения, алкоголизма и наркомании подростков. Работа в группах по теме «Общественное здоровье и здоровье личности». Анкета «Проверьте правильность своего образа жизни». Анкета «Состояние здоровья студентов». Анкета «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»? Тема для обсуждения: «Что мешает долголетию? Курение, алкоголизм». /Пр/	2	1	—
1.2	Токсикомании: курение, алкоголизм. Статистика. Влияние на организм. Последствия употребления алкоголя и табака. Профилактика токсикоманий. Наркомания: ее истоки и факторы распространения. Современные представления о профилактике наркомании. /Ср/	2	4	—
Раздел 2. Организация рационального питания.				
2.1	Культура питания. Потребности в питательных веществах. Заполнение и обсуждение следующих анкет: Выявление мотивации на здоровый образ жизни (правильно ли вы питаетесь?), «Характеристика режима питания». Тема для обсуждения: питание и возраст. /Пр/	2	1	—

2.2	Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки. Принципы и нормы питания. Режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. /Ср/	2	4	–
Раздел 3. Оздоровление и укрепление организма немедикаментозными методами.				
3.1	Сохранение и укрепление здоровья. Повышение сопротивляемости организма: закаливание воздушными и водными процедурами. Ценностные установки и отношение студентов к здоровому образу жизни. «Оцените проблемы выявления факторов снижения здоровья в учебном процессе вуза». Заполнить и обсудить анкеты: «Оцените уровень своего эмоционального благополучия», «Умеете ли вы справляться со стрессом?». /Пр/	2	1	–
3.2	Гелиотерапия в повышении устойчивости организма к факторам внешней среды. Позитивное влияние солнца на фосфорно-кальцевый обмен и накопление антирахитического витамина Д. /Ср/	2	4	–
Раздел 4. Соматические и инфекционные заболевания и их профилактика.				
4.1	Соматические и инфекционные заболевания - определение. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Решение ситуационной задачи по виду инфекции, охарактеризовать опасные инфекционные (ОИ) заболевания человека и дать ответы на представленные вопросы. Дать определения понятий по ОИ, перечислить заболевания с различным типом распространения и особенности возбудителей, охарактеризовать инфекции, вызывающие вспышки эпидемий в условиях ЧС; заменить неверные утверждения правильными. /Пр/	2	1	–
4.2	Комплексные мероприятия при ОИ, дать определение, закончить предложения, отметить правильные и неправильные утверждения. /Ср/	2	4	–
Раздел 5. Физическая культура и ее роль в обеспечении здоровья.				
5.1	Роль физической культуры в развитии двигательного аппарата у детей. Виды нарушения осанки у детей. Поддержание здорового состояния позвоночника. Заполнение и обсуждение анкет: «Какова ваша физическая форма»? Активны ли вы физически? Методика развития дыхательных функций организма. Тема для обсуждения: «Режим дня студента и его нормирование». /Пр/	2	1	–
5.2	Физическая культура и состояние здоровья. Физиологические основы движения. Выбор программы упражнений. /Ср/	2	6	–
Раздел 6. Проблемы репродуктивного здоровья.				
6.1	Современные методы контрацепции. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека. Брак (ответить на вопросы, задания, тесты; темы для обсуждения). Права и обязанности супругов (ответить на вопросы, задания, тесты; темы для обсуждения). Тема для обсуждения: «Аборт и его последствия». /Пр/	2	1	–
6.2	Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность. Аборт и его последствия. Регуляция репродуктивной функции. /Ср/	2	4	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 1 з.е., в академических часах: 36 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 2

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				2			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	6	–	6	–	6	–	6	–
Самостоятельная работа	26	–	26	–	26	–	26	–
Промежуточная аттестация	4	–	4	–	4	–	4	–
Итого часов	36	–	36	–	36	–	36	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Куликова Н. В.	Здоровый образ жизни : в 2 ч. : Ч. 2: учебное пособие	Томск: Изд-во ТГПУ, 2011. – 75, [1] с.
2	Куликова Н. В., Селиванова Т. И., Моргалева Т. Г.	Здоровый образ жизни : в 2 ч. : Ч. 1: учебное пособие	Томск: Изд-во ТГПУ, 2007. – 94 с.
3	Низкодубова С. В., Куликова Н. В., Байков А. Н.	Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов	Томск: Б. И., 1999. – 106 с.
4	сост. Абаскалова Н. П.	Мой организм - мое здоровье: практическое пособие для вузов	Новосибирск: Сибирская академия государственной службы, 2003. – 146 с.
5	Куликова Н. В., Куделина О. В., Чуфистова О. Н.	Здоровье и стиль жизни: оценочные тесты для практических занятий	Томск: Изд-во ТГПУ, 2002. – 71 с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Электронная библиотечная система Юрайт (http://www.biblio-online.ru)
2	Бурцев, С. П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : курс лекций / С. П. Бурцев. — Электрон. текстовые данные (http://www.iprbookshop.ru/41002.html)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Офисный пакет Microsoft Office Проприетарное (коммерческое) программное обеспечение на базе операционной системы Windows, включающее текстовый процессор Word, табличный процессор Excel, программу подготовки презентаций PowerPoint и систему управления базами данных Access.
2	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория с презентационным оборудованием (в т.ч. интерактивной доской), оснащенная учебной мебелью и укомплектованная средствами обучения по безопасности жизнедеятельности, в т.ч. халатом химической защиты, огнетушителями и стендами и витринами с демонстрационными материалами.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,

– офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Во время изучения дисциплины проводятся практические занятия. Кроме того, студент в течение семестра самостоятельно изучает вопросы, которые выдаются ему преподавателем в начале семестра.

Оценки, полученные студентами во время практических занятий, учитываются при сдаче зачета. Критерии оценки студента во время практических занятий: активность индивидуальной работы в группах, наличие теоретических знаний, понимание основных понятий, умение применять теоретические знания при решении практических задач, умение мыслить самостоятельно.

Повышение качества профессиональной подготовки специалистов предусматривает повышение доли самостоятельной работы студентов в учебном процессе. На самостоятельную работу по дисциплине (модулю) «Основы здорового образа жизни» выделяется 26 часов.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общекультурных и профессиональных компетенций;
- обоснованность и четкость изложения выполненного задания;
- оформление письменного материала в соответствие с предложенными преподавателем требованиями.

Данной рабочей программой предлагаются следующие виды самостоятельной работы студентов и виды контроля самостоятельной работы по данной дисциплине.

По окончании изучения данной дисциплины каждый студент сдает зачет. Зачет проводится в форме собеседования по пройденному материалу. Перечень вопросов к зачету представлен в фонде оценочных средств.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Ахмеджанов Рафик Равильевич, д.б.н., профессор

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Основы здорового образа жизни

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили): Технология и Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная