

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический  
университет им. Р. Гамзатова"

Кафедра безопасности жизнедеятельности



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.07 ПРЕДМЕТНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ  
Б1.О.07.06 КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ**

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

Направленность (профили) – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Год приема – 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	3	108	18	30			60	Зачет с оценкой	
заочная	3	108	4	8		3	93	Зачет с оценкой	

Махачкала, 2025

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель* – формирование у студентов профессиональных компетенций по сохранению и укреплению здоровья, профилактике его нарушений; воспитанию у подрастающего поколения культуры здоровья и безопасности.

Таблица 1

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций <i>(из примерной основной образовательной программы)</i>
УК-8.	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	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.  УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Культура здоровья и безопасности» относится к обязательной части и Модулю **(Б1.О.07) «Предметно - методический»** по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

Дисциплина **Б1.О.07.06** «Культура здоровья и безопасности» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения естественнонаучных и общественных дисциплин (здоровый образ жизни и его составляющие, гигиена окружающей среды, экология, и др.); она изучает воздействие природных, социально – экологических факторов на здоровье и безопасность человека. Безопасность жизнедеятельности дает новое видение явлений, изучаемых другими науками, указывает на объективно существующие законы и тем самым делает знания обучающихся более глубокими и практичными.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЯ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-8.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Таблица 2

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-8	проявления и поражающие факторы при различных видах	распознавать симптомы воздействия на человека и среду обитания	методиками профилактики чрезвычайных ситуаций техногенного характера на

	чрезвычайных ситуаций техногенного характера и возможные последствия воздействия этих факторов на человека и среду его обитания	поражающих факторов различных чрезвычайных ситуаций техногенного характера; оказывать первую помощь пострадавшим при воздействии на них поражающих факторов чрезвычайных ситуаций техногенного характера	объектах экономики и способами повышения устойчивости их работы для снижения возможного ущерба от них; способами применения средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, а также правилами применения медицинских средств индивидуальной защиты при действии поражающих факторов чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
--	---	--	---

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетные единицы (108 академических часа). Дисциплина изучается во 3 семестре (ах)

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3.

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№3	№4
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		
<b>1. Контактная работа:</b>			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		18	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		30	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>		<b>60</b>	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:		Зачет с оценкой	

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№3	№4
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		
<b>1. Контактная работа:</b>			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		4	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		8	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>		<b>93</b>	

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№3
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		3
Вид промежуточного контроля:		Зачет с оценкой

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

Таблица 5.

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки.	14	4		2	8
2	Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность	16	4		4	8
3	Культура питания, здоровье и безопасность человека.	14	2		4	8
4	Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека	12	2		4	6
5	Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека	12	2		4	6
6	Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека	12	2		4	6
7	Вредные привычки и их профилактика	12	2		4	6
8	Гигиеническая культура как фактор личной безопасности	8			2	6
9	Безопасность жилища и образовательной среды	8			2	6
10	<i>Подготовка к зачету (экзамену)</i>					
11	Итого:	108	18/1		30/12	60/24

## заочная форма обучения

Таблица 6.

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки.	13	2		2	8
2	Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность	13	2		2	8
3	Культура питания, здоровье и безопасность человека.	11			2	8
4	Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека	9			2	8
5	Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека	12				12
6	Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека	12				12

7	Вредные привычки и их профилактика	12			12
8	Гигиеническая культура как фактор личной безопасности	12			12
9	Безопасность жилища и образовательной среды	14			13
10	<i>Подготовка к зачету (экзамену)</i>				
11	Итого:	108	4	8	93\3

### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

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

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

#### **Тема 2. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность**

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

#### **Тема 3. Культура питания, здоровье и безопасность человека.**

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

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

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

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

#### **Тема 5. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека**

Основные понятия. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений в жизни человека. Классификация лекарственных растений по механизму их действия на организм человека. Эфирные масла – для оздоровления человека (ароматерапия) Наиболее распространенные растения, поставляющие ароматические масла. Ядовитые растения: их роль в природе и в жизни человека.

Фунготерапия. Характеристика некоторых целебных грибов. Плесень – полезная и вредная. Анималотерапия. История возникновения анималотерапии.

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

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

#### **Тема 7. Вредные привычки и их профилактика**

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

#### **Тема 8. Гигиеническая культура как фактор личной безопасности**

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

#### **Тема 9. Безопасность жилища и образовательной среды**

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

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Таблица 7.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки.	Изучение литературы Подготовка конспекта. Тематическое собеседование, опрос; анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов, дополнений.
2	Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность	Изучение литературы Составление доклада. Анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов и дополнений
3	Культура питания, здоровье и безопасность человека.	Тематическое собеседование, опрос; анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов, дополнений.
4	Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека	Изучение литературы Составление доклада. Анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов и дополнений
5	Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека	Изучение литературы Подготовка конспекта. Тематическое собеседование, опрос; анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов, дополнений.
6	Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека	Изучение литературы Составление доклада. Анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов и дополнений
7	Вредные привычки и их профилактика	Тематическое собеседование, опрос; анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов, дополнений.

8	Гигиеническая культура как фактор личной безопасности	Изучение литературы Составление доклада. Анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов и дополнений
9	Безопасность жилища и образовательной среды	Тематическое собеседование, опрос; анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов, дополнений.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Таблица 8.

№ п/п	Примерное название дисциплины модуля	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Перечень компетенций
1	Тема 1. Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки.	<p><b>1. Устный опрос.</b>  <i>Примерные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика холистической модели здоровья.</li> <li>2. Показатели, характеризующие физическое здоровье человека.</li> <li>3. Показатели, характеризующие психическое здоровье человека.</li> <li>4. Современные показатели здоровья населения.</li> </ol> <p><b>2. Защита презентации.</b>  <i>Темы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Современные представления о здоровье.</li> <li>- Критерии оценки здоровья человека.</li> <li>- Показатели, характеризующие индивидуальное и популяционное здоровье.</li> </ul> <p><b>3. Выполнение теста.</b>  <i>Выбрать один наиболее правильный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Индекс Кетле – это: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Отношение массы тела (кг) к длине тела (см);</li> <li>Б) Отношение массы тела (кг) к длине тела (м<sup>2</sup>);</li> <li>В) Произведение массы тела (кг) на длину тела (м);</li> <li>Г) Площадь поверхности тела (м<sup>2</sup>).</li> </ul> </li> <li>2) Показатель, который НЕ используется для оценки физического здоровья человека: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Частота сердечных сокращений;</li> <li>Б) Жизненная емкость легких;</li> <li>В) Длина конечностей;</li> <li>Г) Индекс Кетле.</li> </ul> </li> <li>3) Показатель, который НЕ используется для оценки здоровья населения: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Качество жизни;</li> <li>Б) Продолжительность жизни;</li> <li>В) Устойчивость к стрессам;</li> <li>Г) Заболеваемость.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>4. Оценка здоровья</b>  Определить свои основные антропометрические и физиометрические показатели и оценить их соответствие возрастно-половым референтным значениям.</p>	УК-8
2	Тема 2. Факторы, определяющие здоровье человека	<p><b>1. Устный опрос.</b>  <i>Примерные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека.</li> <li>2. Какова относительная доля каждого из 4-х основных факторов, определяющих здоровье человека.</li> <li>3. Перечислите основные компоненты здорового образа жизни.</li> </ol> <p><b>2. Защита презентации.</b></p>	УК-8

		<p><i>Темы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Факторы, влияющие на здоровье человека.</li> <li>- Вклад образа жизни в индивидуальное здоровье.</li> <li>- Роль наследственности в формировании здоровья человека.</li> <li>- Факторы среды и здоровье.</li> </ul> <p><b>3.Оценить по анкете свой образ жизни</b> и составить рекомендации по его улучшению.</p>	
3	Тема 3. Культура питания и здоровье человека.	<p><b>1.Защита реферата.</b> <i>Примерные темы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные принципы, теории и законы правильного питания.</li> <li>- Лечебные диеты: значение и варианты.</li> <li>- Особенности организации школьного питания.</li> </ul> <p><b>2.Выполнение теста</b> <i>Выбрать один или несколько (*) правильных ответов:</i></p> <p>1) В пирамиде здорового питания наибольшую долю составляют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Фрукты.</li> <li>Б) Крупы, картофель, хлеб.</li> <li>В) Мясо, птица, рыба.</li> <li>Г) Овощи.</li> <li>Д) Молоко, сыры, йогурты.</li> </ul> <p>2) Каково должно быть соотношение белков: жиров: углеводов в пище взрослого человека?</p> <p>А) 1:1,5:3. Б) 1:2:8. В) 1:1:4. Г) 2:1:5.</p> <p>3) Какие компоненты пищи относят к макронутриентам? *</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А) Натрий.</li> <li>Б) Белки.</li> <li>В) Витамины.</li> <li>Г) Селен.</li> <li>Д) Углеводы.</li> <li>Е) Кальций.</li> </ul> <p><b>3.Составить для себя рацион питания</b> на неделю, учитывая возраст, пол, вид занятий, уровень физической активности, состояние здоровья, пищевые привычки.</p>	УК-8
4	Тема 4. Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека	<p><b>1.Устный опрос.</b> <i>Примерные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислите экологические факторы среды, оказывающие влияние на здоровье человека.</li> <li>2. Роль питьевой воды в обеспечении жизни и здоровья.</li> <li>3. Расскажите о влиянии электромагнитных излучений на системы организма.</li> <li>4. Какие пищевые добавки Вы знаете?</li> </ol> <p><b>2.Защита реферата.</b> <i>Примерные темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экологические проблемы различных регионов России.</li> <li>2. Анализ экологических рисков для здоровья на территории вашего проживания.</li> <li>3. Экология и здоровье.</li> <li>4. Влияние пищевых добавок на организм.</li> </ol> <p><b>3.Составить карту экологических нарушений</b> на территории вашего региона.</p>	УК-8
5	Тема 5. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека	<p><b>1.Защита реферата.</b> <i>Примерные темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Природные факторы среды на службе здоровья человека.</li> <li>2. Фитотерапия: анализ использования лекарственных растений на практике.</li> <li>3. Ароматерапия как метод воздействия на психоэмоциональное состояние человека.</li> <li>4. Опасности природных факторов для человека.</li> </ol> <p><b>2. Выполнение теста</b> <i>Выбрать один или несколько (*)</i></p>	УК-8

		<p><i>правильных ответов:</i></p> <p>1. Ядовитым растением является:  А) Черда трехлистная;  Б) Чистотел большой;  В) Валериана лекарственная;  Г) Боярышник кроваво-красный;  Д) Бессмертник песчаный.</p> <p>2) Какой из указанных фитопрепаратов оказывает адаптогенное действие?  А) Корни валерианы;  Б) Лист подорожника;  В) Корень пиона;  Г) Корни заманихи;  Д) Трава пустырника</p> <p>3)* Перечислите эффекты ароматерапии на организм:  А) Физиологический;  Б) Фармакологический;  В) Морфологический;  Г) Психологический;  Д) Генетический.</p> <p><b>3. Составить таблицу</b> опасных (вредных) и полезных природных факторов на территории вашего региона.</p>	
6	Тема 6. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека	<p><b>1. Устный опрос.</b>  <i>Примерные вопросы:</i></p> <p>1. Расскажите о влиянии света и цветов на организм.  2. Каков механизм влияния звуков и музыки на организм?  3. Микроэлементы и их физиологические эффекты.  4. Какие микроэлементы полезные и вредные для человека?</p> <p><b>2. Защита реферата.</b>  <i>Примерные темы:</i></p> <p>1. Физические факторы среды и их влияние на здоровье человека.  2. Химические факторы среды и их влияние на здоровье человека.  3. Опасности физико-химических факторов для человека.</p>	УК-8
7	Тема 7. Вредные привычки и их профилактика	<p><b>1. Защита презентации.</b>  <i>Темы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Влияние курения на организм.</li> <li>- Алкоголь и его физиологические эффекты.</li> <li>- Психоактивные вещества: классификация, влияние на организм.</li> <li>- Вред и опасности наркотиков для организма.</li> <li>- Методы и средства профилактики вредных привычек у молодежи.</li> </ul> <p><b>2. Оценить риски развития вредных зависимостей</b> у себя на основе тестов (Г.В. Лозовая, М.В. Горская, Айзман Р.И. и др.)»</p> <p><b>3. Разработать беседу</b> для обучающихся 5-7 (8-9; 10-11) классов «Профилактика вредных привычек»</p>	УК-8
8	Тема 8. Гигиеническая культура	<p><b>1. Устный опрос.</b>  <i>Примерные вопросы:</i></p> <p>1. Значение режима дня для растущего организма.  2. Виды нарушений зрения и их профилактика.  3. Причины нарушений осанки у обучающихся и их профилактика.  4. Личная гигиена и ее составляющие.  5. Значение двигательной активности для здоровья.</p> <p><b>2. Защита презентации.</b>  <i>Темы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Здоровый образ и его компоненты.</li> <li>- Гигиена учебного процесса.</li> <li>- Значение вакцинации для профилактики инфекционных</li> </ul>	УК-8

		заболеваний. - Профилактика основных заболеваний у обучающихся. <b>3.Разработать систему и схему закаливания</b> своего организма.	
9	Тема 9. Безопасность жилища и образовательной среды	<b>1.Защита презентации.</b> <i>Темы:</i> - Гигиенические требования к помещению классной комнаты. - Гигиена жилища. - Компоненты безопасности образовательной организации. - Санитарно-гигиенические требования к школьному зданию и территории. <b>2. Выполнение теста</b> <i>Выбрать один или несколько (*) правильных ответов:</i> 1.Какова должна быть минимальная освещенность рабочих мест в классе: А) 200 лк; Б) 300 лк; В) 400 лк; Г) 500 лк. 2.Какова должна быть площадь классной комнаты на 1 ученика согласно СанПин? А) $\geq 2,5 \text{ м}^2$ ; Б) $\geq 1,5 \text{ м}^2$ ; В) $\geq 1,25 \text{ м}^2$ ; Г) $\geq 2,0 \text{ м}^2$ . 3.*Какой цвет стен классной комнаты предпочитают для создания психоэмоционального комфорта? А) Синий; Б) Светло-зеленый; В) Красный; Г) Светло-желтый; Д) Голубой. 4. Какова должна быть эффективная доза облучения населения в жилищах согласно гигиеническим нормам (в мЗв/год)? А) до 3; Б) до 5; В) до 7; Г) до 10. <b>3.Оценить санитарно-гигиенические условия</b> работы дома и разработать рекомендации по их улучшению.	УК-8

### Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70 -84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «не зачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку

студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 9.

Форма промежуточной аттестации	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
		Зачтено (более 50 баллов)		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)			
Курсовая работа Зачет с оценкой	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на передачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 3; форма аттестации – зачет с оценкой.**

#### **Вопросы по учебной дисциплине (модулю) для промежуточной аттестации обучающихся (зачет с оценкой)**

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

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

**Примеры тестовых заданий для оценки  
качества освоения дисциплины (модуля)**

- 24) В концепцию здоровья входит здоровье
  - а) психическое;*
  - б) тактическое;*
  - в) социальное;*
  - г) соматическое (физическое).*
- 25) К признакам здоровья относятся
  - а) отсутствие дефектов развития;*

- б) отсутствие резервных возможностей организма;  
в) *устойчивость к действию повреждающих факторов;*  
г) *отсутствие заболеваний.*
- 26) Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть  
а) *самосохранение;*  
б) *карьера;*  
в) *подчинение правилам культуры и быта;*  
г) получение удовлетворения от табакокурения.
- 27) К составляющему здорового образа жизни относятся  
а) выбор профессии;  
б) *рациональное питание;*  
в) *выполнение требования гигиены и закаливания;*  
г) *оптимальную двигательную активность;*  
д) *отказ от вредных привычек;*  
е) *культура сексуального поведения;*  
ж) *организацию рационального режима труда и отдыха.*
- 28) Принципы рационального питания  
а) *достижение энергетического баланса;*  
б) сохранение правил хранения продуктов;  
в) *ритмичность приема пищи;*  
г) *сбалансированность основных пищевых веществ.*
- 29) Значение белков пищи — это  
а) *обеспечение пластических процессов;*  
б) *транспортировка веществ;*  
в) *защитная функция;*  
г) растворение витаминов А, D, E, K.
- 30) Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах  
а) макаронах;  
б) *яйцах;*  
в) *говядине;*  
г) моркови;  
д) *молоке.*
- 31) Жиры необходимы человеку, так как они  
а) *являются источником энергии;*  
б) *в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран;*  
в) *необходимы при образовании жирорастворимых витаминов;*  
г) являются основой, составляющей гормонов.
- 32) Пищевым источником углеводов являются  
а) *хлебобулочные изделия;*  
б) рыба;  
в) *конфеты;*  
г) *овощи.*
- 33) Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых являются вредными, такие как  
а) *никотин;*  
б) липиды;  
в) *цианид;*  
г) *мышьяк.*
- 34) К последствиям курения относят  
а) разрушение зубной эмали;  
б) *заболевание пищеварительного тракта;*  
в) укрепление сосудов;

- г) хронические заболевания дыхательных путей.*
- 35) Сигаретный дым
- а) воздействует на слизистую оболочку желудка;*
  - б) вызывает бронхит;*
  - в) увеличивает объем мышечных волокон;
  - г) вызывает сужение сосудов.*
- 36) При систематическом употреблении алкоголя
- а) нарушается функция центральной нервной системы;*
  - б) ухудшается работа важных внутренних органов;*
  - в) ухудшается внимание и память;*
  - г) происходит укрепление иммунитета.
- 37) В результате приема наркотиков
- а) страдает печень;*
  - б) происходит химическая травма нервных клеток;*
  - в) нарушается деятельность почек;*
  - г) происходит укрепление сосудов.
- 38) Признаками наркомании являются
- а) психическое истощение;*
  - б) физическое совершенство;
  - в) депрессия;*
  - г) бессонница и бледность.*
- 39) При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать
- а) физические качества;
  - б) биологические ритмы;*
  - в) чередование физической и умственной работы;*
  - г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.*
- 40) Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за
- а) кожей тела;*
  - б) волосами;*
  - в) рабочим кабинетом;
  - г) одеждой и обувью;*
  - д) полостью рта.*
- 41) Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение
- а) нормального кожного дыхания;*
  - б) оптимального уровня температуры тела;*
  - в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;*
  - г) закупорки выносящих протоков потовых желез.
- 42) Гигиенические принципы закаливания
- а) систематичность;*
  - б) постепенность;*
  - в) дозированность.*
- 43) Для закаливания используются
- а) воздух;*
  - б) вода;*
  - в) ЛФК
  - г) солнце.*
- 44) Закаливание солнцем способствует
- а) повышению тонуса ЦНС;*
  - б) увеличению барьера защитной функции кожи;*
  - в) снижению ЧСС;
  - г) образованию витамина D.*
- 45) При закаливание воздушные ванны

- а) укрепляют сосуды;*
  - б) повышают общий тонус;*
  - в) понижают количество эритроцитов;
  - г) улучшают обменные процессы.*
- 46) К водным закаливающим процедурам относятся
- а) обливание водой;*
  - б) воздушные ванны*
  - в) обтирание влажным полотенцем
  - г) купание.*
- 47) К способам быстрого снятия стресса относятся
- а) отрыв от повседневности;*
  - б) массаж*
  - в) повышение нагрузки на работе;
  - г) физические упражнения.*
- 48) Общие принципы преодоления стрессов
- а) учиться радоваться жизни;*
  - б) стремиться к разумной организованности;*
  - в) будьте пессимистом;
  - г) регулярно заниматься физическими упражнениями.*
- 49) Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в
- а) организованных занятиях;*
  - б) период сна;*
  - в) самостоятельных занятиях;
  - г) повседневной жизни.*
- 50) Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют
- а) упражнения в течении учебного дня;*
  - б) утреннюю гигиеническую гимнастику;*
  - в) самостоятельные тренировки;*
  - г) групповые занятия с тренером.
- 51) В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнениями
- а) с предельными отягощениями;
  - б) дыхательными;*
  - в) на растяжение мышц;*
  - г) на гибкость.*
- 52) Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю
- а) 1;
  - б) 2-3;
  - в) 6-8;*
  - г) 12-14.

### **Комплект заданий для промежуточной аттестации обучающихся (экзамен/зачет)**

#### **Вариант 1**

- Дефиниции понятия культуры безопасности жизнедеятельности.
- Функции культуры безопасности жизнедеятельности.
- Структура культуры безопасности жизнедеятельности

#### **Вариант 2**

- Принципы формирования культуры безопасности жизнедеятельности.
- Содержание культуры безопасности жизнедеятельности
- Факторы формирования культуры безопасности жизнедеятельности.

### Вариант 3

- Проектирование образовательной среды на основе идей культуры безопасности жизнедеятельности
- Понятие образовательной среды.
- Принципы проектирования образовательной среды на основе идей культуры безопасности жизнедеятельности.

### Вариант 4

- Проектирование нового учебного содержания курса «Безопасность жизнедеятельности» на основе идей культуры безопасности жизнедеятельности.

### 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Таблица 10.

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Шкала оценивания				
	Критерии	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Компетенция (шифр и индикаторы)  УК-8	Критерий 1	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности;	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению;	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы;	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины;
	Критерий 2	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины профессиональные умения;	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их

			допустил неприципальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;	допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;	выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания;
	Критерий 3	- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности;	- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины, при этом задания выполнены полностью и качественно;	- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины, при этом задания выполнены формально, кратко, представлено поверхностное описание.	- не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат;
	Критерий 4	- при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы.	- при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы.	- при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала.	- при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография. Новосибирск: [б. и.], 2017. 316 с.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 2011. 368 с.
3. Бароненко В. А. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. Екатеринбург: [б. и.], 2018. 410 с.
4. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учебник. М.: Альфа-М, 2003. 417 с.

5. Брехман И. И. Человек и биологически активные вещества. 2-е изд. М.: Наука, 2000. 119 с.
6. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.
7. Дополнительная литература
8. Валеев Ф. Г. ЗОЖ. Здоровый образ жизни. Казань: Идел-Пресс, 2017. 218 с
9. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студентов вузов. 3-е изд., стер. М.: КноРус, 2018. 240 с.
10. Все о здоровом образе жизни. М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2019. 404 с.
11. Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья // Всемирная организация здравоохранения. 2018. 78 с.
12. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов: учеб. пособие / под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко. СПб.: [б. и.], 2015. 129 с.
13. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: RETORIKA, 2011. 540 с.
14. Евстафьева А. В., Доминова Е. Н., Фрянцева Т. В. Влияние поведенческих факторов на самооценку здоровья студентов // Здоровье человека и окружающая среда: сб. науч. работ / редкол.: Н. Н. Тятенкова [и др.]. Ярославль: Филигрань, 2022. С. 133–136.
15. Егорова Е. Ю. Основы здорового образа жизни, рациональное питание: учеб. пособие. Иваново: [б. и.], 2022. 186 с.
16. Закревская Н. Г. Развитие научно-педагогического потенциала в университетах физической культуры современной России: дис. д-ра пед. наук: 13.00.08. СПб., 2021. 391 с.
17. Здоровье человека и окружающая среда: сб. науч. работ / редкол.: Н. Н. Тятенкова [и др.]. Ярославль: Филигрань, 2017. 192 с.
18. Кайкова Л. В. Влияние образа жизни на успеваемость студентов // Здоровье человека и окружающая среда: сб. науч. работ / редкол.: Н. Н. Тятенкова [и др.]. Ярославль: Филигрань, 2022. С. 50–53.

### **8.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация М.: [б. и.], 2010. 240 с.
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 252 с.
3. Конышев В. А. Ты то, что ты ешь: азбука питания: справочник. М.: Эксмо, 2021. 384 с.
4. Кучма В. Р., Сивочалова О. В. Здоровый человек и его окружение: учебник для мед. училищ и колледжей. 4-е изд., испр. и доп. М.: ГЭОТАРМедиа, 2017. 544 с.
5. Кучма В. Р., Сивочалова О. В. Здоровый человек и его окружение: учебник для мед. училищ и колледжей. 4-е изд., испр. и доп. М.: ГЭОТАРМедиа, 2020. 534 с.

### **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Учебные издания, доступные через ЭБС

1. BiblioclubURL: <http://www.biblioclub.ru/book/57583/>
2. Biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/42808/>
3. Biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/116766/>
4. Biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/116583/>
5. Biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56296/>
6. Biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/117529/>
7. <http://bibHodub.ru/index.php?page=book&id=271507>
8. <http://bibliodub.ru/mdex.php?page=book&id=271593>
9. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_169811/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_169811/)
10. URL: <http://bibliodub.ru/mdex.php?page=book&id=235824>
11. <http://bibHodub.ru/index.php?page=book&id=271507>

Для освоения дисциплины «Культура здоровья и безопасности» рекомендуется пользоваться следующими ресурсами: <http://www.mchs.gov.ru/library> - сайт МЧС РФ, библиотека. <http://gz-journal.ru/> - журнал «Гражданская защита». <http://www.school-obz.org/> - журнал «Основы безопасности жизнедеятельности».

#### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

#### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация дисциплины требует наличия учебной аудитории, компьютерного класса, оборудованного рабочими местами для выполнения учебных работ с использованием стандартных пакетов программ.

Оборудование учебного кабинета: комплект образовательных стандартов, учебных программ по основам безопасности жизнедеятельности, электронные учебники по основам безопасности жизнедеятельности.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор.

Плакаты:

«Пожарная безопасность».

«Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи».

«Схема силы и средства территориальной подсистемы РСЧС».

«Правила поведения в различных ситуациях природного и техногенного характера».

«Организация и порядок оказания первой медицинской помощи».

#### **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа студента предполагает изучение части тем, подготовку докладов, сообщений по курсу «Культура здоровья и

безопасности». Студентами самостоятельно рассматриваются предлагаемые преподавателем вопросы к практическим занятиям, разрабатываются сценарии дискуссий и альтернативных выступлений. Данные виды учебной деятельности предполагают формирование умений работы с законодательной базой, нормативными документами, научной, учебной работы.

Ответы на зачете или экзамене, методической литературой, которые приобретаются студентами в процессе анализа и систематизации материала по заданным темам.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

### **Требования, предъявляемые к самостоятельной работе студентов.**

#### **Лекционные занятия**

Главным звеном в обучении является вузовская лекция, цель которой – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения студентами учебного материала. Назначение лекции это подготовка студентов к самостоятельной работе с литературой.

В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных материалов, освещение главных проблем безопасности в различных сферах жизнедеятельности; развитие системно-ориентированного взгляда на сложные вопросы вероятностной оценки и прогнозирования событий опасного типа с целью управления рисками в социальных, технических, экономических системах.

Студенту необходимо конспектировать лекционный материал. При этом желательно оставлять поля для различных заметок. Нет необходимости записывать каждое слово преподавателя, т.е. записи должны быть избирательными. Рекомендуется полностью записывать только определения.

При конспектировании лекции необходимо применять сокращение слов, по возможности использовать аббревиатуру, на полях указать, что означает то или иное сокращение. Например, т.е.- то есть, т.к. – так как, ПДК - предельно допустимые концентрации, БЖД – безопасность жизнедеятельности и т.д. Или же в конце тетради можно вести словарь сокращений и новых терминов.

Если лекция сопровождается рисунками, схемами, сделанные преподавателем на доске студент обязательно должен у себя в тетради их зарисовывать, так как наглядность улучшает усвояемость читаемого материала.

Если у студента возникают вопросы по читаемой лекции, ему необходимо записать их на полях и в конце лекции обратиться за разъяснениями к преподавателю.

#### **Практические занятия**

Практические занятия по дисциплине «Культура здоровья и безопасности» проводятся с целью расширенного изучения теоретических основ безопасности жизнедеятельности человека; детального раскрытия безопасности жизни как науки; более углубленного изучения источников, причин, классификации опасностей.

Необходимо выработать простейшие навыки безопасного поведения, уметь реально оценить опасность, дать прогноз, т.е. выработать навыки профессиональной деятельности.

Посещение практического занятия это необходимое условие допуска студента к сдаче зачета. В случае пропуска занятий по уважительной причине его необходимо отработать.

Задание к практическим занятиям необходимо получить у преподавателя за 5-6 дней для подготовки к нему. За это время рекомендуется просмотреть все вопросы и литературу к ним. При необходимости законспектировать тот или иной вопрос в тетради.

Если преподаватель рекомендовал подготовку докладов, рефератов для обсуждения их на занятии необходимо заранее подготовить материал, изучить его, выделить основные положения, сделать собственные выводы.

При этом остальные студенты не должны оставаться пассивными слушателями, а активно участвовать в обсуждении, т.е. доклад предполагает обмен мнениями участников практического занятия. Здесь реализуется принцип совместной деятельности, сотворчества.

Таким образом, студент должен вести активную познавательную работу. Важно научиться включать новую информацию в систему уже имеющихся знаний, уметь анализировать прочитанное и услышанное, т.е. творчески подходить к освоению новых знаний.

Для подготовки к практическим занятиям студенту необходимо иметь конспект лекций, план соответствующую литературу.

Если студент готовит реферат или доклад, то он может использовать литературу из списка дополнительной, газеты, журналы, Интернет, при этом не рекомендуется сплошное списывание глав из учебников. Студент должен научиться работать с несколькими источниками, уметь отобрать необходимый ему материал, максимально его синтезировать и изложить в соответствии с темой.

При проведении текущих аттестаций преподаватель проводит тестирование по пройденным темам курса. Студентам предоставляются индивидуальные тестовые задания, содержащие не менее 60 вопросов. На каждый вопрос имеется несколько (не менее 4) вариантов ответа и необходимо найти правильный, если в вопросе 2 и более правильных ответов преподаватель должен это указать. Время тестирования 60 минут.

При подготовке к сдаче зачета студенту достаточно иметь конспект лекций, тетрадь для практических занятий и учебно-методическое пособие в виде развернутого курса лекций или словаря – справочника по дисциплине «Культура здоровья и безопасности». Перечень зачетных вопросов можно взять у преподавателя в начале семестра, и при необходимости консультироваться по непонятным вопросам.

При выполнении реферативной работы необходимо учитывать, что ее минимальный объем должен быть не менее 10 страниц машинописного текста, включающих план изложения темы, ее содержания со ссылками на использованную литературу, выводы и библиографию, составленную в алфавитном порядке с учетом современных требований.

Содержание работы должно быть научным, теоретические положения систематизированы и сведены к четким и логичным выводам, раскрыта практическая значимость изучаемого вопроса, отражена связь с будущей профессией и собственное отношение к наиболее волнующим моментам.

Самостоятельная работа позволяет через систему усложняющихся заданий лучше усвоить курс «Культура здоровья и безопасности»

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в

здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки

**Автор (ы) рабочей программы дисциплины (модуля):** Минбулатова Изахат Сайпудиновна – к.б.н., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):  
Б1.О.07 ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ  
Б1.О.07.06 КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ**

**1. .Цель освоения дисциплины (модуля):**

Цель – формирование у студентов профессиональных компетенций по сохранению и укреплению здоровья, профилактике его нарушений; воспитанию у подрастающего поколения культуры здоровья и безопасности.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Культура здоровья и безопасности» относится к обязательной части и Модулю (Б1.О.07) «Предметно - методический» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

Дисциплина Б1.О.07.06 «Культура здоровья и безопасности» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения естественнонаучных и общественных дисциплин (здоровый образ жизни и его составляющие, гигиена окружающей среды, экология, и др.); она изучает воздействие природных, социально – экологических факторов на здоровье и безопасность человека. Безопасность жизнедеятельности дает новое видение явлений, изучаемых другими науками, указывает на объективно существующие законы и тем самым делает знания обучающихся более глубокими и практичными.

**3.Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

*Перечисляются код и наименование компетенций, индикаторы достижения компетенций*

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций (из примерной основной образовательной программы)
УК-8.	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	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.  УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

**2. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (108 часов).**

**3. Семестр: 3**

**4. Основные разделы дисциплины (модуля):**

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

Тема 2. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность

Тема 3. Культура питания, здоровье и безопасность человека.

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

Тема 5. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека

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

Тема 7. Вредные привычки и их профилактика

Тема 8. Гигиеническая культура как фактор личной безопасности

Тема 9. Безопасность жилища и образовательной среды

**5. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:**  
зачет с оценкой.

**6. Автор:** Минбулатова Изахат Сайпудиновна – к.б.н., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности.