

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 24.03.2026 11:21:58
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
ФТД.02	Основы культуры здоровья и безопасности

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Тьюторство в сфере безопасности жизнедеятельности и в здоровьесбережении
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой	доктор педагогических наук, профессор		Тюмасева Зоя Ивановна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	6	13.02.2025	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
7. Перечень образовательных технологий	18
8. Описание материально-технической базы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Основы культуры здоровья и безопасности» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является факультативной.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Основы культуры здоровья и безопасности» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Психофизиологические основы здоровья».

1.4 Дисциплина «Основы культуры здоровья и безопасности» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «выполнение и защита выпускной квалификационной работы», «Здоровье и безопасность человека в цифровом и медиамире», «Педагогическая валеология», «Системы и средства оздоровления», для проведения следующих практик: «учебная практика (по безопасности жизнедеятельности /здоровьесбережению)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование у магистрантов профессиональных компетенций по сохранению и укреплению здоровья, профилактике его нарушений; воспитанию у подрастающего поколения культуры здоровья и безопасности.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Формировать систему знаний о предмете и методологии культуры здоровья и безопасности и основных достижений в данной научной области.
- 2) Развивать представление о разнообразных факторах, определяющих здоровье человека и его безопасность.
- 3) Развивать представление о культуре питания человека.
- 4) Формировать систему знаний о гигиенической культуре как факторе личной безопасности.
- 5) Развивать знания о безопасности жилища и образовательной среды.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен осуществлять фундаментальное и/или прикладное исследование в сфере образования и науки
	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности
	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования
	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки
2	УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования
	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов
	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности	3.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности.
2	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования	У.1 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования в области здоровья и безопасности жизнедеятельности.
3	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки	В.1 Владеет опытом реализации научного исследования в области здоровья и безопасности жизнедеятельности.

1	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	З.2 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности. и ее совершенствования
2	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов	У.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов
3	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами	В.2 Владеет навыками осуществления деятельности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	6	56	68
Первый период контроля				
<i>От культуры здоровья до её безопасности</i>	6	6	56	68
Основные представления о здоровье человека, здоровом и безопасном образе жизни и критерии их оценки	4		4	8
Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность			6	6
Культура питания, здоровье и безопасность человека	2		4	6
Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека			6	6
Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека		2	6	8
Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цветооздоровление, музыкаоздоровление		2	6	8
Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: звукооздоровление, металлотерапия, микроэлементы			6	6
Вредные привычки и их профилактика			6	6
Гигиеническая культура как фактор личной безопасности			6	6
Безопасность жилища и образовательной среды		2	6	8
Итого по видам учебной работы	6	6	56	68
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет по факультативу				4
Итого за Первый период контроля				72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. От культуры здоровья до её безопасности	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Основные представления о здоровье человека, здоровом и безопасном образе жизни и критерии их оценки 1. Основные понятия о здоровье. 2. Подходы к изучению здоровья. 3. Компоненты и показатели индивидуального здоровья. 4. Третье состояние человека по И. И. Брехману. Учебно-методическая литература: 1, 7, 10	4
1.2. Культура питания, здоровье и безопасность человека 1. Теория и законы правильного питания. 2. Питание и здоровье. 3. Лекарства на тарелке. 4. Культура и этикет питания. 5. Глобальные проблемы питания. Учебно-методическая литература: 1, 5, 6, 7	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. От культуры здоровья до её безопасности	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека Задачи занятия 1. Изучить особенности фитооздоровления: исторический аспект. 2. Ознакомиться с классификацией растений по механизму их действия на организм человека. 3. Изучить аромаоздоровление: эфирные масла, воздействующие на организм человека. 4. Ознакомиться с ядовитыми растениями, фунготерапией. 5. Изучить особенности анималотерапии: исторический аспект и методы использования. Теоретические вопросы для обсуждения 1. Природные факторы среды на службе здоровья человека. 2. Фитооздоровление: анализ использования лекарственных растений на практике. 3. Аромаоздоровление как метод воздействия на психоэмоциональное состояние человека. 4. Ядовитые растения: их роль в природе и жизни человека. 5. Фунготерапия: ядовитые и съедобные грибы. 6. Роль плесени в жизни человека. 7. Анималотерапия: исторический аспект. Задания, предназначенные к выполнению Задание 1. Ознакомьтесь с лекарственными растениями и методами их применения. Используя гербарий лекарственных растений, раздаточный дидактический материал и учебное пособие «Целительные силы природы и здоровье человека» (авторы: З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева), изучите правила фитотерапии, выберите приемлемые для вас рецепты фитооздоровления и запишите их в тетрадь. Таблица 5 – Фитооздоровление	2

<p>№ п/п Название лекарственного растения В каких случаях используется Рецепт применения</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>n</p> <p>Задание 2. Эфирные масла, способы и правила их использования. Используя раздаточный материал и учебное пособие «Целительные силы природы и здоровье человека» (авторы: З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева), выберите приемлемые для вас рецепты использования эфирных масел и запишите их в таблице 6. Изучите методы и правила использования эфирных масел. Запишите их в тетрадь. Таблица 6 – Аромаоздоровление</p> <p>№ п/п Название эфирного масла В каких случаях используется Рецепт применения</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>n</p> <p>Задание 3. Ознакомьтесь с видами анималотерапии и заполнить таблицу 7. Таблица 7 – Виды анималотерапии</p> <p>№ п/п Виды анималотерапии Животные, которые используются Заболевания, при которых используются животные</p> <p>1 Иппотерапия Лошади Опорно-двигательный аппарат</p> <p>2 Канистерапия</p> <p>3 Фелинотерапия</p> <p>4 Дельфинотерапия</p> <p>5 Апитерапия</p> <p>6 Гирудотерапия</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 6, 7, 11</p>	2
<p>1.2. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цветооздоровление, музыкаоздоровление</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить цветооздоровление: исторический аспект. 2. Ознакомиться с типологией цветового поведения. 3. Изучить влияние цвета на жизнедеятельность человека. 4. Ознакомиться с особенностями музыкаоздоровления и методами её применения. <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цветооздоровление: исторический аспект. 2. Цветодиагностика: тест на цветовое поведение человека. 3. Музыкаоздоровление: методы применения музыки. 4. Музыкальные произведения, рекомендуемые для профилактики утомляемости. <p>Задания, предназначенные к выполнению</p> <p>Задание 1. Ознакомиться с группами методик цветолечения и заполнить таблицу. Таблица 8 – Цвет, воздействующий на организм человека</p> <p>Методика цветолечения Воздействие цвета на организм</p> <p>1 группа. Цветовое окружение: одежда, обстановка Цвет действует одновременно на «душу» и тело – на все компоненты интеллекта</p> <p>2 группа.</p> <p>3 группа.</p> <p>Задание 2. Для того чтобы Вы смогли непредвзято оценить, какими типами цветового поведения обладаете, подумайте и отметьте в каждой строчке по пятибалльной системе выраженность у себя указанных качеств. Подведите итоги. Вы получите 4 суммы в конце каждого столбца таблицы 9.</p> <p>Таблица 9 – Тест на цветовое поведение человека</p> <p>1 балл 2 балл 3 балл 4 балл</p>	2

<p>Задание 2. Используя учебное пособие «Оздоровление человека природой (автор: З. И. Тюмасева)», выберите цветочно-декоративные растения для определения школьного двора.</p> <p>Ход выполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составьте план цветников школьного двора. 2. Опишите видовой состав цветочно-декоративных растений каждой клумбы. 3. Вычертите план клумб в цветочном решении. <p>Учебно-методическая литература: 1, 6, 9, 11</p>	2
--	---

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. От культуры здоровья до её безопасности	56
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Основные представления о здоровье человека, здоровом и безопасном образе жизни и критерии их оценки Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекции. Учебно-методическая литература: 1, 7, 10	4
1.2. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекции. Учебно-методическая литература: 5, 6, 10	6
1.3. Культура питания, здоровье и безопасность человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка к устному опросу. Учебно-методическая литература: 1, 5, 6, 7	4
1.4. Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы. Выполнение заданий. Учебно-методическая литература: 3, 5, 11	6
1.5. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы. Подготовка к письменному опросу по определению понятий. Учебно-методическая литература: 3, 6, 7, 11	6
1.6. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цветооздоровление, музыкаоздоровление Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы. Выполнение заданий для обсуждения к практической работе. Учебно-методическая литература: 3, 7, 8, 11	6
1.7. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: звукооздоровление, металлотерапия, микроэлементы Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий самостоятельной работы. Учебно-методическая литература: 3, 7, 8, 11	6
1.8. Вредные привычки и их профилактика Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий самостоятельной работы. Учебно-методическая литература: 1, 4, 5	6
1.9. Гигиеническая культура как фактор личной безопасности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка ответов на вопросы самостоятельной работы. Подготовка к тестированию.	6

Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 11	6
1.10. Безопасность жилища и образовательной среды <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий самостоятельной работы. Учебно-методическая литература: 1, 6, 9, 11	6

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин; под ред. В. С. Кукушина. – Москва : ИКЦ «Март»; Ростов н/Д : Издательский центр «Март», 2005. – 528 с. – ISBN 5-241-00202-2. – Текст : непосредственный	
2	Тюмасева, З. И. Методическое обеспечение курса «Основы экологической культуры»: учебно-практическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2022. – 148 с. – ISBN 978-5-907611-01-6. – Текст : непосредственный	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/11653
3	Тюмасева, З. И. Целительные силы природы и здоровье человека: учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева. – Челябинск : Изд-во «Взгляд», 2003. – 216 с. – ISBN 5-93946-033-х. – Текст : непосредственный	
Дополнительная литература		
4	Валеева, Г. В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2020. – 265 с. – ISBN 978-5-907284-07-4. – Текст : непосредственный	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7395
5	Орехова, И. Л. Основы здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Н. Н. Щелчкова. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 161 с. – ISBN 978-5-907210-74-5. – Текст : непосредственный	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7034
6	Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005. – 320 с. – ISBN 5-89415-432-4. – Текст : непосредственный	
7	Тюмасева, З. И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования): учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с. – ISBN 978-5-907284-38-8. – Текст : непосредственный	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7121
8	Тюмасева, З. И. Теоретико-практические аспекты готовности будущих учителей к оздоровительной работе с детьми в летних лагерях: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Б. Быстрой. – Челябинск : ЮУрГГПУ; Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 237 с. – ISBN 978-5-907284-93-7. – Текст : непосредственный + изображение (неподвижное)	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/10740
9	Тюмасева, З. И. Теория и практика формирования эколого-валеологической культуры у младших школьников: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Р. Н. Денисенко. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2018. – 221 с. – ISBN 978-5-6042129-3-6. – Текст : непосредственный	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4900
10	Яковлев, Б. П. Психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. – Москва : Эксмо, 2010. – 288 с. – ISBN 978-5-699-45123-4. – Текст : непосредственный	
11	Тюмасева, З. И. Оздоровление человека природой: учебное пособие для студентов педагогических вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины эколого-биологического и медицинского циклов / З. И. Тюмасева. – Челябинск : Издательство ЧГПУ, 2013. – 277 с. – ISBN 978-5-85716-958-2. – Текст : непосредственный	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/50

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС						
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль					Промежуточная аттестация
	Задания к лекции	Кейс-задачи	Ситуационные задачи	Терминологический словарь/гlossарий	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-2						
3.1 (ПК-2.1)				+	+	+
У.1 (ПК-2.2)	+		+			+
В.1 (ПК-2.3)		+				+
УК-6						
3.2 (УК-6.1)				+	+	+
У.2 (УК-6.2)	+					+
В.2 (УК-6.3)		+				+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "От культуры здоровья до её безопасности":

1. Задания к лекции

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

Запишите в тетрадь основные понятия дефиниции "здоровья".

Охарактеризуйте основные показатели индивидуального здоровья человека.

Лекция 2. Культура питания, здоровье и безопасность человека.

Охарактеризуйте известные вам теории и гипотезы культуры питания.

Приведите примеры овощей, фруктов и ягод, используемых в оздоровлении человека

Количество баллов: 10

2. Кейс-задачи

Кейс-задача 1.

Вода – самый распространенный минерал на Земле. Известно 9 изотопов H₂O в природной среде и до 36 изотопных разновидностей создано человеком. Молекулы воды – диполь; та часть молекулы, где находится водород, заряжена положительно, а часть, где находится кислород – отрицательно. Благодаря полярности молекулы воды электролиты в ней диссоциируют на ионы. В одинаковые сосуды налито равное количество воды при одной и той же температуре, но в одном из них морская, а в другом – ключевая. В каком из них быстрее растворится поваренная соль при нормальных условиях? Почему?

Кейс-задача 2.

Человек издавна употреблял в пищу грибы, лесные ягоды, плоды, орехи и дикорастущие растения. В.Л. Черепнин описал 157 видов дикорастущих и съедобных растений, произрастающих в нашей стране. Они обладают высокой лечебной активностью, имеют широкий спектр действия.

Задание:

1. Какие овощи используют для улучшения пищеварения?
2. Из каких ягод можно приготовить тонизирующий напиток?
3. Какие средства вам известны для оздоровления обменных процессов в организме человека?
4. Какими способами можно оздоравливать нервную систему человека?

Кейс-задача 3.

Великий мыслитель и философ древности Аристотель утверждал: «Ничего так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Докажите или опровергните это утверждение.

Кейс-задача 4.

Важнейшим условием выживания в лесу является умение приготовить себе еду.

Задание:

1. Из чего можно приготовить хлеб?
2. Из каких растений можно приготовить салат и котлеты?
3. Из чего можно приготовить освежающий напиток?

Кейс-задача 5.

Человеку для нормального питания помимо углеводов, сахара, крахмала и жиров необходимы белки, но в растениях их мало. Восполнить белки в организме можно при помощи грибов. Какие грибы можно употреблять в пищу? Дайте определение понятия «фунготерапия».

Количество баллов: 20

3. Ситуационные задачи

Задача 1.

Что такое «биологические часы», чем они определяются, и кто из ученых впервые описал их в своей работе?

Задача 2.

На каких принципах базируется подход к созданию «Календаря здорового человека»? И где они были распространены и с какой целью?

Задача 3.

При квашении капусты происходят различные химические процессы и накапливаются различные вещества. Какая кислота образуется при этом процессе?

Задача 4.

В настоящее время происходит загрязнение водоёмов промышленными и бытовыми сбросами. Какие основные загрязнители поступают в водоемы?

Задача 5.

Вода необходима для жизни, она сама жизнь! Назовите методы обеззараживания воды в промышленных и бытовых условиях.

Количество баллов: 10

4. Терминологический словарь/гlossарий

Письменный опрос по определению понятий в рамках текущего контроля по разделу «От культуры здоровья до её безопасности» Здоровье, культура, культура здоровья, третье состояние, фитооздоровление, аромооздоровление, фунготерапия, анималотерапия, цветооздоровление, безопасность, музыкаоздоровление, металлотерапия, звукооздоровление, образовательная среда, зелёная зона, здоровый образ жизни, оздоровление, мотивация, биологически активные точки, профилактика, массаж.

Количество баллов: 5

5. Тест

1. Культура здоровья – это:

- а) то же самое, что и здоровый образ жизни;
- б) здоровые жизненные привычки личности;
- в) составная часть общей культуры личности и проявляется не только в здоровых жизненных привычках личности, но и становится критерием оценки способа её бытия.

2. Оздоровление – это:

- а) закаливание организма;
- б) улучшение, прибавление количества здоровья;

- в) повышение физической активности;
 - г) улучшение наблюдательности, сообразительности.
3. Здоровый образ жизни – это:
- а) правильное питание;
 - б) поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленное на сохранение и укрепление здоровья;
 - в) физическая активность;
 - г) поддержка психоэмоционального благополучия.
4. Аромаздоровление – это:
- а) воздействие на организм химических препаратов;
 - б) использование парфюмерии с приятным запахом;
 - в) воздействие на организм летучих ароматических веществ.
5. Эфирные масла отсутствуют у следующих растений:
- а) лимон, сосна, лаванда, герань;
 - б) фиалка, абрикос, сирень, ландыш;
 - в) мандарин, чайное дерево, ромашка, чабрец.
6. Фитооздоровление – это:
- а) использование лекарственных растений;
 - б) использование дикорастущих растений;
 - в) использование растительных смесей.
7. Анималотерапия – это:
- а) психотерапевтическая помощь, при которой используются животные;
 - б) лечение человека сказочными героями;
 - в) оздоровление образами животных.
8. Какая жизненная позиция по отношению к природе должна формироваться у школьника?
- а) позиция Жертвы;
 - б) позиция Ангела;
 - в) позиция Непричастности;
 - г) позиция Ответственности;
 - д) позиция Творца.
9. Синдром стресса, или, иначе, «общий адаптационный синдром», проходит три стадии, определите их правильную последовательность:
- а) «реакция тревоги»;
 - б) «стадия устойчивости»;
 - в) «стадия истощения».
10. Выберите одно из предложенных определений здоровья:
- а) это состояние полного физического благополучия;
 - б) это баланс, равновесие эндогомеостаза и экзогомеостаза динамической системы;
 - в) это состояние удовлетворения жизни.
11. Закон валеологии – это когда:
- а) каждый человек свой образ жизни должен строить по экологическим законам;
 - б) каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими биологическими и психическими возможностями;
 - в) каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими духовными возможностями.
12. Выделите главный фактор, который, по-вашему, больше всего влияет на здоровье человека:
- а) уровень медицинских услуг;
 - б) экологический;
 - в) образ жизни самого человека;
 - г) психологический.
13. Человек, это:
- а) социальная личность, организм;
 - б) организм, особь, индивид;
 - в) не просто организм, особь, индивид, это еще и особый вид организации биологической, психической, социальной сущностей, который и определяет своеобразие человека.
14. Образовательная среда:
- а) совокупность абиотических и биотических условий;
 - б) совокупность образовательных факторов, организованных на

основе принципов средовости;
в) совокупность всех субъектов образования.

15. Организмы, как правило, адаптируются:

- а) к нескольким, наиболее важным экологическим факторам;
- б) к одному, наиболее существенному фактору;
- в) ко всему комплексу экологических факторов.

Количество баллов: 5

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПТУ».

Первый период контроля

1. Зачет по факультативу

Вопросы к зачету:

1. Развивать знания о безопасности жилища и образовательной среды.
2. Методы изучения здоровья человека.
3. Составляющие здоровья человека.
4. Факторы, влияющие на здоровье человека.
5. Теории и законы правильного питания.
6. Рациональное питание как фактор безопасности и здоровья.
7. Организация и особенности школьного питания.
8. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений и их классификация.
9. Эфирные масла: исторический аспект ароматерапии и использование их в оздоровлении человека.
10. Ядовитые растения. Их роль в природе и жизни человека.
11. Анималотерапия: история возникновения этого направления. Виды и функции анималотерапии.
12. Цветооздоровление как фактор психоэмоционального состояния человека.
13. Музыкаоздоровление. Звуковые дыхательные упражнения.
14. Правильное дыхание – залог здоровья и безопасности человека.
15. Металлотерапия: особенности этого направления в жизни человека.
16. Основные понятия «привычки», «вредные привычки». Причины употребления психоактивных веществ, их индивидуальная и социальная опасность.
17. Основные принципы, некоторые методы и средства профилактических мероприятий.
18. Гигиеническая культура. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.
19. Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.
20. Безопасная образовательная среда. Психоэмоциональный климат жилища.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия; необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет по факультативу

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по факультативу и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по факультативу, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Терминологический словарь/гlossарий

Терминологический словарь/гlossарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочесть работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи гlossария:
 - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательнее применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

6. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранным в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрпредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

7. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

8. Кейс-задачи

Кейс – это описание конкретной ситуации, отражающей какую-либо практическую проблему, анализ и поиск решения которой позволяет развивать у обучающихся самостоятельность мышления, способность выслушивать и учитывать альтернативную точку зрения, а также аргументировано отстаивать собственную позицию.

Рекомендации по работе с кейсом:

1. Сначала необходимо прочитать всю имеющуюся информацию, чтобы составить целостное представление о ситуации; не следует сразу анализировать эту информацию, желательно лишь выделить в ней данные, показавшиеся важными.
2. Требуется охарактеризовать ситуацию, определить ее сущность и отметить второстепенные элементы, а также сформулировать основную проблему и проблемы, ей подчиненные. Важно оценить все факты, касающиеся основной проблемы (не все факты, изложенные в ситуации, могут быть прямо связаны с ней), и попытаться установить взаимосвязь между приведенными данными.
3. Следует сформулировать критерий для проверки правильности предложенного решения, попытаться найти альтернативные способы решения, если такие существуют, и определить вариант, наиболее удовлетворяющий выбранному критерию.
4. В заключении необходимо разработать перечень практических мероприятий по реализации предложенного решения.
5. Для презентации решения кейса необходимо визуализировать решение (в виде электронной презентации, изображения на доске и пр.), а также оформить письменный отчет по кейсу.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проектные технологии
2. Цифровые технологии обучения
3. Технологии эвристического обучения

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения: