

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Родин Олег Федорович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 23.03.2025 13:41:30
Уникальный программный ключ:
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.06 КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование
Профили	«Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура»
Форма обучения	очная

Автор(ы): ст. преподаватель, кафедры БЖФК Сергеева О.А..

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Нижний Тагил

2025

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование компетенций, обеспечивающих теоретическую и практическую подготовку студентов к организации и осуществлению процесса воспитания у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи: сформировать

- знания о культуре здорового и безопасного образа жизни, ее компонентах, о воспитании культуры здорового и безопасного образа школьников жизни на уроках ОБЖ, других предметов, через внеурочную работу по ОБЖ, на основе взаимодействия с родителями и социальными партнерами.
- умения осуществлять планирование воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни, проектировать образовательные программы, разрабатывать конспекты уроков, внеурочных мероприятий по формированию компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни школьников; организовывать взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Культура здоровья и безопасности» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль «Безопасность жизнедеятельности и физическая культура». Дисциплина Б1.О.07.06 «Культура здоровья и безопасности» включена в Блок Б.1 Предметно-методический модуль по профилю Безопасность жизнедеятельности.

Дисциплина «Культура здоровья и безопасности» изучается на первом курсе, в первом семестре и тесно связана с другими учебными дисциплинами, такими как «Безопасность жизнедеятельности», «Концептуальные основы безопасности жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний» и рядом других. Изучение данного курса позволит студентам более эффективно овладеть навыками организации и проведения туристских походов в районах их проживания.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
ПК-3 – Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).	<p>Знает способы интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).</p> <p>Умеет применять способы интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).</p> <p>Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).</p>
	ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	<p>Знает образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.</p> <p>Умеет применять образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.</p> <p>Владеет применением образовательного потенциала социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности</p>
	ПК-3.3. Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения	<p>Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.</p> <p>Умеет применять психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения</p> <p>Владеет умением применять психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения</p>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ (заочное отделение) Вид работы	Форма обучения
	очная
	1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	32
Лекции	14
Практические занятия	18
Самостоятельная работа, в том числе:	78
Изучение теоретического курса	67
Подготовка к экзамену	9

4.2. Учебно - тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Сам. раб.	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия			
1. Культура здорового и безопасного образа жизни	32	4			26	тест	Итоговый тест Вопросы к экзамену
1 Понятие здорового образа жизни и его составляющие	5	1	1		4	опрос	
2. Понятие и компоненты культуры здорового образа жизни	5	1	1		4	опрос	
3. Понятие безопасного образа жизни	5	1	1		4	опрос	
4. Безопасное поведение в повседневной жизни как основа безопасного образа жизни	5	1	1		4		
5. Понятие и структура культуры безопасного образа жизни	5	1	1		4	опрос	
6. Понятие и компоненты культуры здорового и безопасного образа жизни	7	1	1		6	Тест-опрос	
2. Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни школьников			1			опрос	
1. Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни школьников как часть педагогического процесса	14	1	1		10	опрос	
2. Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках ОБЖ	12	1	1		10	опрос	
3. Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках других предметов	10		1		8	опрос	
4. Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни в рамках внеурочной деятельности школьников	12		1		10	опрос	
5. Роль семьи в воспитании культуры здорового и безопасного образа жизни детей	9	1	1		8	опрос	
6. Работа с родителями по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников	11		1		10	опрос	
7. Взаимодействие с социальными партнерами по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни	9	1	1		8	опрос	
8. Планирование воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни школьников	11	1	1		10	Тест-опрос	
3. Диагностика сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни школьников						опрос	
1. Критерии, показатели и уровни сформированности у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни	8	1	1		7	опрос	
2. Методы и методики диагностики сформированности у школьников компонентов культуры здо-	12		1		11	опрос	

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

Лекционный курс (14 часов)

Раздел 1. Культура здорового и безопасного образа жизни

Тема 1.1. Понятие здорового образа жизни и его составляющие

Лекция 1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное, социальное. Виды здоровья. Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни: личная гигиена, рациональная организация учебного труда и отдыха, рациональное питание, закаливание, регулярная двигательная активность, отказ от вредных привычек.

Тема 1.2. Понятие и компоненты культуры здорового образа жизни

Лекция 2. Понятия «культура», «культура здоровья», «культура здорового образа жизни». Сравнительный анализ понятий «культура здоровья» и «культура здорового образа жизни». Компоненты культуры здорового образа жизни и их содержательное наполнение.

Тема 1.3. Понятие безопасного образа жизни

Лекция 3. Понятия «безопасность», «безопасный образ жизни». Безопасный образ жизни в содержании ФГОС. Составляющие безопасного образа жизни.

Тема 1.4. Безопасное поведение в повседневной жизни как основа безопасного образа жизни

Лекция 4. Понятие и сущность безопасного поведения, его структура. Уровни, стратегии безопасного поведения. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Процесс безопасного поведения при взаимодействии с опасной ситуацией. Предвидение опасных ситуаций. Принятие решения в опасной и чрезвычайной ситуации.

Тема 1.5. Понятие и структура культуры безопасного образа жизни

Лекция 5. Понятия «культура безопасности», «культура безопасного поведения», «культура безопасного образа жизни», их сравнительный анализ. Компоненты культуры безопасного образа жизни и их содержательное наполнение.

Тема 1.6. Понятие и компоненты культуры здорового и безопасного образа жизни

Лекция 6. Понятие культуры здорового и безопасного образа жизни школьника. Компоненты культуры здорового и безопасного образа жизни школьника: ценностно-мотивационный, когнитивный, деятельностный, рефлексивный, креативный; их содержательное наполнение.

Раздел 2. Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни школьников

Тема 2.1. Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни школьников как часть педагогического процесса

Лекция 7. Понятие «воспитание (формирование) культуры здорового и безопасного образа жизни». Нормативно-правовые основы воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни. Цели и задачи воспитания. Составные части воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни. Основные характеристики воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни. Система воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни в учебном процессе. Модель воспитания (формирования) культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Практическое занятие 1. Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни в содержании ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования. Этапы и результаты воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Тема 2.2. Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках ОБЖ.

Практическое занятие 2. Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Методы, приемы и средства формирования у школьников компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках ОБЖ. Технологии формирования компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни.

Тема 2.3. Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках других предметов.

Практическое занятие 3. Направления подготовки школьников к здоровому и безопасному образу жизни: мировоззренческая, правовая, нравственная, интеллектуальная, медицинская, политехническая, экологическая, физическая, коммуникативная, психологическая. Возможности школьных предметов в формировании компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни.

Тема 2.4. Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни в рамках внеурочной деятельности школьников.

Практическое занятие 4. Направления и виды внеурочной деятельности, формы организации внеурочной работы по формированию компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Тема 2.5. Роль семьи в воспитании культуры здорового и безопасного образа жизни детей.

Практическое занятие 5. Семья как социальный институт. Функции семьи. Методы семейного воспитания. Методы воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни в семье.

Тема 2.6. Работа с родителями по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Практическое занятие 6. Взаимодействие школы и семьи по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников. Принципы организации совместной деятельности школы и семьи. Индивидуальные, групповые и коллективные формы взаимодействия. Просветительская работа с родителями. Формы организации совместной деятельности родителей и детей. Планирование работы с родителями по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Тема 2.7. Взаимодействие с социальными партнерами по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Практическое занятие 7. Социальное партнерство. Роль социальных партнеров в воспитании культуры здорового и безопасного образа жизни.

Механизмы и формы взаимодействия. Планирование взаимодействия с социальными партнерами по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Тема 2.8. Планирование воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Практическое занятие 8. Проектирование программы воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Раздел 3. Диагностика сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни школьников

Тема 3.1. Критерии, показатели и уровни сформированности у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни.

Практическое занятие 9. Понятие критерия, показателя. Мотивационный, когнитивный, деятельностный, рефлексивный, креативный критерии показатели сформированности компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни школьников. Уровни сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни школьников, их характеристика.

Определение показателей и уровней сформированности компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Тема 3.2. Методы и методики диагностики сформированности у школьников компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни.

Практическое занятие 10. Методы и методики диагностики сформированности у школьников компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни (педагогические, психологические): наблюдение, тестирование, анкетирование, метод диагностических ситуаций. Диагностические методики. Разработка диагностических материалов для выявления уровня сформированности компонентов.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Культура здоровья и безопасности : учебное пособие / И. С. Минбулатова, З. Р. Рамазанова, М. М. Омаров [и др.]. — Махачкала : ДГПУ, 2023. — 269 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/406901>
2. Панкова, Е. С. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : учебное пособие / Е. С. Панкова. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2022. — 212 с. — ISBN 978-5-00102-603-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310682>.

Дополнительная литература

1. Казин, Э.М. Психолого-педагогические и здоровьесберегающие аспекты формирования адаптивно-развивающей образовательной среды [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, И.А. Свиридова. — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2021. — 82 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/30015>.
2. Морозов, В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) [Электронный ресурс] : монография — Электрон.дан. — М. : ФЛИНТА, 2019. — 188 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/72664>
3. Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2020. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/85988>
4. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 353 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/85989>
5. Третьякова, Н.В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Екатеринбург : РГППУ, 2020. — 142 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/5413>
6. Шилова, М.И. Социализация и воспитание личности школьников в педагогическом процессе [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 218 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/49463>

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. Спортивный инвентарь.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.