



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.  
Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная


Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	3
Семестр	5

Магнитогорск  
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

12.01.2026 г., протокол № 4

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
04.02.2026 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:  
ст. преподаватель кафедры СС

 О.В. Светус

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук



Р.Р. Вахитов

## Лист актуализации рабочей программы

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

## 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков» является формирование системы знаний о здоровом образе жизни и способах формирования его у подрастающего поколения.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Формирование здорового образа жизни у детей и подростков входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе образования

Производственная - летняя педагогическая практика

Теория и методика подвижных игр

Методика проведения занятий с дошкольниками

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-1.1	Планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий;
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов
ПК-2	Способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
ПК-2.1	Реализует программу спортивной подготовки по виду спорта или рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности
ПК-2.2	Применяет средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки или в соответствии с задачами общего и дополнительного образования, индивидуальными особенностями,

	лично-психическими качествами занимающихся
ПК-2.3	Использует и модифицирует системы показателей для контроля и оценки результативности образовательного или тренировочного процессов

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 19 академических часов;
- аудиторная – 18 академических часов;
- внеаудиторная – 1 академический час;
- самостоятельная работа – 17 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Основы формирования здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков								
1.1 Понятие здоровья, его уровни и показатели. Факторы, формирующие и разрушающие здоровье человека. Группы здоровья.	5	1			1	Изучение учебной и научной литературы	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
1.2 Основные показатели здоровья в различные возрастные периоды. Методы оценки уровня здоровья.		1			1	Изучить оздоровительную систему П.К. Иванова	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
1.3 Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков.		2			2	Изучить оздоровительную систему К. Купера	Опрос, обсуждение. Тестирование.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу		4			4			
2. Профилактика неблагоприятных факторов и формирование ЗОЖ у детей и подростков								
2.1 Факторы среды обитания, их значение для здоровья и профилактики эколого-зависимых заболеваний у детей и подростков.	5	2			1	Изучить оздоровительные системы Л.З. Теля и Б.В. Болотова	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
2.2 Рациональное питание, как основной фактор формирования здоровья у детей и подростков		2			2	Изучить систему оздоровления Г.П. Малахова	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3

2.3 Оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена детей и подростков	5	2			2	Написание реферата по избранной теме	Проверка индивидуальных заданий	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
2.4 Биологические аспекты здоровья: понятие о биоритмах и их влияние на режим дня и здоровье. Способы формирования и коррекции режима дня у детей разных возрастов.		2			2	Изучить физкультурно-оздоровительную систему Н.М. Амосова, оздоровительную систему «Йога».	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
2.5 Роль психологического здоровья в формировании гармоничной личности		2			2	Роль психологического здоровья в формировании гармоничной личности	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
2.6 Формы и методы профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения		2			2	Формы и методы профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения	Обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
2.7 Физическое воспитание детей и подростков. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни		2			2	Подготовить доклады о современных физкультурно-оздоровительных системах: аэробика, кроссфит, упражнения с бодибаром, сайкл-тренировка, пилатес, суставная гимнастика, скандинавская ходьба. Подготовка к тестированию.	Опрос, обсуждение. Тестирование.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу		14			13			
Итого за семестр		18			17		зачёт	
Итого по дисциплине		18			17		зачет	

## **5 Образовательные технологии**

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используется следующая форма: информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя). Применение информационных технологий в рамках лекционных занятий предполагает презентации с демонстрацией учебных материалов.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) Основная литература:**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебник для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584728> (дата обращения: 09.01.2026).

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559832> (дата обращения: 09.01.2026).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495432> (дата обращения: 09.01.2026).

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492453> (дата обращения: 09.01.2026).

3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448> (дата обращения: 09.01.2026).

4. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494188> (дата обращения: 09.01.2026).

**в) Методические указания:**

Приложение 3.

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	<a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://host.megaprolib.net/MP0109/Web">https://host.megaprolib.net/MP0109/Web</a>

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Оснащение: доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащение: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащение: шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

По дисциплине «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает выполнение тестовых заданий по окончанию изучения каждого раздела.

**Тест 1**

1. Назовите основные характеристики дефиниции «здоровья» всемирной организации здравоохранения:

- 1) состояние полного физического благополучия;
- 2) состояние полного психического благополучия;
- 3) состояние полного социального благополучия;
- 4) отсутствие болезни;
- 5) все вышеперечисленные.

2. Во всем мире на первом месте смертность от заболеваний:

- 1) онкологических;
- 2) сердечно-сосудистых;
- 3) травматических;
- 4) инфекционных.

3. Доля значения образа жизни в формировании здоровья детей и подростков:

- 1) 49-53%;
- 2) 10%;
- 3) 20%.

4. В сохранении здоровья участвуют:

- 1) сам пациент;
- 2) семья;
- 3) медицинский работник;
- 4) государство.

5. Понятие «гигиеническое воспитание» – это:

- 1) теория и практика формирования, сохранения и укрепления здоровья индивида;
- 2) закономерности влияния факторов среды на здоровье людей.

6. Объект гигиенического воспитания – это:

- 1) внешняя среда;
- 2) здоровый человек.

7. Факторы, влияющие на здоровье человека:

- 1) образ жизни;
- 2) социальные факторы;
- 3) природные факторы;
- 4) способ общественного производства;
- 5) диспансеризация;
- 6) биологические.

8. Фактор, оказывающий наибольшее влияние на формирование здоровья детей и подростков:

- 1) образ жизни;
- 2) уровень и качество медицинской помощи
- 3) наследственность;
- 4) окружающая среда.

9. Здоровье человека определяется природно-климатическими факторами окружающей среды:

- 1) 50%;
- 2) 20%;
- 3) 10%.

10. Задачи гигиенического воспитания детей и подростков:

- 1) реабилитация;
- 2) формирование здорового образа жизни;
- 3) изменение отношения людей к здоровью;
- 4) изменение поведения в решении проблем со здоровьем;
- 5) информация и пропаганда ЗОЖ.

## Тест 2

1. По определению ВОЗ здоровье – это:

- 1) отсутствие болезней;
- 2) нормальное функционирование систем организма;
- 3) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов развития;
- 4) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

2. «Отсутствие органических расстройств и заболеваний, мешающих осуществлению сексуальных и детородных функций» – это:

- 1) репродуктивное здоровье;
- 2) сексуальное здоровье;
- 3) психосексуальное здоровье;
- 4) все вышеперечисленное.

3. К внешнему (экзогенному) условию, препятствующему развитию болезни, относится:

- 1) нерациональное питание;
- 2) неотягощенная наследственность;
- 3) особенности конституции;
- 4) правильная организация режима дня;
- 5) недостаточная двигательная активность.

4. Гигиеническое воспитание родителей должно начинаться:

- 1) с 1-го года жизни ребенка;
- 2) в детском саду;
- 3) задолго до рождения ребенка;
- 4) в школе.

5. Прививать гигиенические навыки детям должны:

- 1) медицинские работники;
- 2) родители;
- 3) педагоги;

4) общественность.

6. Методы гигиенического воспитания индивидуального воздействия:

- 1) личная беседа;
- 2) индивидуальный инструктаж;
- 3) телефонная служба;
- 4) лекция.

7. Вклад образа жизни в формирование здоровья человека по данным экспертов составляет:

- 1) 50-52%;
- 2) 20-22%;
- 3) 7-12%;
- 4) 18-20%.

8. К рациональному питанию школьника предъявляют требования:

- 1) применение только растительной пищи;
- 2) соблюдение правил раздельного питания;
- 3) разнообразие продуктов питания.

9. В понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» входят все составляющие, кроме:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) рациональное питание;
- 3) активный отдых;
- 4) оптимальная двигательная активность;
- 5) отсутствие вредных привычек;
- 6) благополучная наследственность.

10. Санология – это:

- 1) наука об общественном здоровье населения;
- 2) наука об индивидуальном здоровье человека.

11. Валеология – это:

- 1) наука об общественном здоровье населения;
- 2) наука об индивидуальном здоровье человека.

12. Валеология связана с науками:

- 1) биология и философия;
- 2) экология и социология;
- 3) медицина и педагогика;
- 4) психология и политология;
- 5) культурология и экономика;
- 6) гигиена и санология;
- 7) все вышеперечисленные.

13. Основателем науки валеология является ученый:

- 1) И. И. Брехман;
- 2) И.М. Сеченов;
- 3) И.П. Павлов.

14. По мнению Гиппократ, здоровье человека зависит от:

- 1) смешанных в правильных пропорциях жидкостей организма;
- 2) смешанных в правильных пропорциях твердых частиц;
- 3) смешанных в правильных пропорциях химических элементов в организме;

4) смешанных в правильных пропорциях жидкостей организма и твердых частиц.

15. По мнению каких ученых «здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и способность полноценно адаптироваться к условиям окружающей среды»:

- 1) П.И. Калью;
- 2) В.А. Лищука;
- 3) Ю.П. Лисицына;
- 4) И.М. Воронцова.

*Вопросы для проверки внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся*

1. Характеристика системы П.К. Иванова, ее оздоровительное значение.
2. Характеристика системы К. Купера, ее направленность на повышение уровня физической подготовленности.
3. Характеристика системы Г.П. Малахова, ее оздоровительная направленность.
4. Характеристика системы А.Н. Стрельниковой, ее направленность на совершенствование дыхательной системы.
5. Характеристика физкультурно-оздоровительной системы Н.М. Амосова, ее полезность.
6. Характеристика оздоровительной системы «Йога», направленность ее упражнений.
7. Характеристика оздоровительной системы Телля.
8. Какая роль отводится оздоровительным системам при формировании здорового образа жизни?
9. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий.

#### ***Примерный перечень тем рефератов:***

1. Овощи на столе – здоровье на 100 лет.
2. Сыроедение.
3. Витамины.
4. Основы правильного питания по Г. Шелтону.
5. Раздельное питание по методу Уильяма Хей.
6. Рациональное питание по Г. С. Шаталовой.
7. О пользе сырых соков (по Уокеру).
8. Чудо голодания (по П. Брэггу).
9. Пост и голодание не одно и то же?
10. Фитотерапия.
11. Мед и медолечение.
12. Абхазские долгожители – феномен или закономерность.
13. Йога и здоровье.
14. Бегайте на здоровье (о пользе бега).
15. Баня по-научному.
16. Водолечение по С. Кнейппу.
17. Биоритмы человека.
18. Позвоночник – ключ к здоровью.
19. Супердозы витамина С – за и против (по Лайнусу Поллингу).
21. Здоровье на кончиках пальцев (виды массажа).
22. Лицо – зеркало здоровья.
23. Проблемы роста (можно ли подрасти?).
25. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания (по Бутейко).
26. Наши волосы – наше здоровье.

27. Болезни цивилизации (неврозы, гиподинамия, заболевания сердечно-сосудистой системы).
28. Иридология.
29. Диета по «Волкову».

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования		
ПК-1.1	Планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние физической нагрузки на организм детей и подростков.</li> <li>2. Определения «здоровье» и «болезнь».</li> <li>3. Показатели здоровья: медико-демографические, показатели заболеваемости и распространения болезней (болезненность), инвалидности и физического развития населения.</li> <li>4. Факторы, обуславливающие здоровье: биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, конституция, темперамент и т. п.); природные (климат, ландшафт, флора, фауна и т. д.); состояние окружающей среды; социально-экономические; уровень развития здравоохранения.</li> <li>5. Здоровье физическое, душевное (психоэмоциональное) и социальное.</li> <li>6. ЗОЖ: понятие, компоненты, принципы, сущность, элементы ЗОЖ.</li> <li>7. Процесс формирования ЗОЖ: задачи, цель, подходы.</li> <li>8. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.</li> <li>9. Физкультурно-оздоровительная система К. Купера.</li> <li>10. Негативные тенденции современного школьного образования.</li> <li>11. Принципы мотивации к организации ЗОЖ.</li> <li>12. Пропаганда ЗОЖ.</li> <li>13. Мода на здоровье.</li> <li>14. Принципы формирования ЗОЖ у подростков.</li> <li>15. Установка на ЗОЖ: факторы.</li> </ol>
ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий	<p><i>Примерный перечень практических заданий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовить комплекс упражнений оздоровительной направленности и провести занятие с учебной группой.</li> <li>2. Подготовить и провести спортивный праздник.</li> </ol>
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов	<p><i>Комплексные задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить распорядок дня для учащихся начальной школы.</li> <li>2. Составить рацион питания на неделю для учащихся 6 классов.</li> <li>3. Аргументированно обосновать, как с помощью оздоровительной системы П.К.</li> </ol>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		Иванова повысить иммунитет, избавиться от тяги к курению.
ПК-2 Способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки		
ПК-2.1	Реализует программу спортивной подготовки по виду спорта или рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности	<i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i> 1. Режим труда и отдыха. Режим сна. 2. Распорядок дня. 3. Закаливание, его физиологическая сущность. Виды закаливания. 4. Здоровое питание. 5. Биоритмы подростка: биологическое значение, функции. 6. Влияние факторов окружающей среды на здоровье детей и подростков. 7. Иммунитет и здоровье. 8. Наркомания – её причины, сущность, последствия и профилактика. 9. Алкоголизм – его причины, влияние алкоголя на различные органы и системы организма. Профилактика. 10. Влияние курения на организм. Курение и дети. 11. Роль педагога в сохранении и укреплении здоровья детей.
ПК-2.2	Применяет средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки или в соответствии с задачами общего и дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся	<i>Практические задания:</i> Организовать занятия с применением современных физкультурно-оздоровительных технологий (аэробика, кроссфит, упражнения с бодибаром, сайкл-тренировка, пилатес, суставная гимнастика, скандинавская ходьба).
ПК-2.3	Использует и модифицирует системы показателей для контроля и оценки результативности образовательного или тренировочного процессов	<i>Практические задания:</i> 1. С помощью полуторамильного теста бега и ходьбы К. Купера определить состояние сердечно-сосудистой системы у занимающихся. 2. Определить физическую работоспособность занимающихся с помощью пробы Руфье. 3. Оценить состояние дыхательной системы с помощью пробы Штанге и пробы Генчи.

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Формирование здорового образа жизни у детей и подростков» проводится в форме зачета. На получение зачета влияет качество выполнения заданий по каждому разделу.

Согласно учебному плану данного направления подготовки аттестация осуществляется посредством зачета в 5 семестре.

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета:

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания.

2. Выполнение заданий.

3. Пройти тестирование.

Критерии оценки:

– на оценку «зачтено» – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и применения полученных знаний на практике;

– на оценку «не зачтено» – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не посещал практические занятия без уважительной причины.