

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 «Дисциплины (модули)» и входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина реализуется на кафедре безопасности жизнедеятельности и туризма.

Дисциплина «Культура здоровья и безопасности» изучается на третьем 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:

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.).

ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.

ПК-3.3 Знает психолого- педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- понятие и компоненты культуры здорового и безопасного образа жизни;
- структуру воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни;

- методы формирования компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни; формы внеурочной деятельности, взаимодействия с родителями, социальными партнерами по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- методы и методики диагностики компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни;

Уметь:

- проектировать образовательные программы по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- разрабатывать конспекты уроков, внеурочных мероприятий по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;
- организовывать взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами по воспитанию безопасного поведения и здоровьесбережения;
- осуществлять диагностику сформированности компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

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. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Из них в интерактивной форме		
1. Культура здорового и безопасного образа жизни	32	4				26	тест
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 здорового и безопасного образа жизни	12		1			11	опрос
<i>Подготовка и сдача экзамена</i>	9					9	
ИТОГО	108	14	18			78	

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.

6. Учебно-методические материалы

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Раздел 2. Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни школьников

Практическое занятие 1. Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни в содержании ФГОС (2 часа).

Задание: работа в группах

- проанализировать ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- рассмотреть как отражен процесс воспитания в данных нормативных документах;
- рассмотреть преемственность воспитания;
- определить этапы и результаты воспитания.

Практическое занятие 2. Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках ОБЖ (2 часа).

Задание: работа в группах

- рассмотреть принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
- определить методы, приемы и средства формирования у школьников компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках ОБЖ.
- предложить технологии формирования компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни.

Практическое занятие 3. Направления подготовки школьников к здоровому и безопасному образу жизни (2 часа).

Задание: изучить материал и подготовиться к обсуждению вопросов

Направления подготовки школьников к здоровому и безопасному образу жизни: мировоззренческая, правовая, нравственная, интеллектуальная, медицинская, политехническая, экологическая, физическая, коммуникативная, психологическая. Определить содержание и сущность подготовки по каждому направлению.

Заполнить таблицу.

Направление подготовки	Предмет	Содержание предмета, способствующее формированию подготовки по данному направлению

Задание: рассмотреть содержание школьных предметов, выявить возможность их формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Заполнить таблицу.

Предмет	Содержание предмета, способствующее формированию компонентов КЗиБОЖ	Используемые методы, приемы, средства

Практическое занятие 4. Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни в рамках внеурочной деятельности школьников (2 часа).

Задание: работа в группах

- определить направления и виды внеурочной деятельности, в рамках которых может осуществляться формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- предложить формы организации внеурочной деятельности по формированию компонентов КЗиБОЖ;
- обосновать данные формы.

Практическое занятие 5. Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни в семье (1 час).

Задание: изучить материал и подготовиться к обсуждению вопросов

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

Составить таблицу.

Компоненты КЗиБОЖ	Методы семейного воспитания

Практическое занятие 6. Планирование работы с родителями по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников (1 час).

Задание: изучить материал и подготовиться к обсуждению вопросов

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.

Задание: работа в группах

Составить план работы с родителями по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Практическое занятие 7. Планирование взаимодействия с социальными партнерами по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников (1 час).

Задание: изучить материал и подготовиться к обсуждению вопросов

Социальное партнерство. Роль социальных партнеров в воспитании культуры здорового и безопасного образа жизни. Механизмы и формы взаимодействия.

Задание: работа в группах

Составить план взаимодействия с социальными партнерами по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Практическое занятие 8. Проектирование программы воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни школьников (1 час).

Задание: работа в группах

Разработать проект программы воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Практическое занятие 9. Определение показателей и уровней сформированности компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни школьников (1 час).

Задание: работа в группах

Определить показатели сформированности компонентов КЗиБОЖ по каждому критерию. Определить уровни сформированности компонентов КЗиБОЖ, их содержательное наполнение.

Практическое занятие 10. Методы и методики диагностики сформированности у школьников компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни (1 час).

Задание: работа в группах

Подобрать методы и методики диагностики сформированности у школьников компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни (педагогические, психологические).

Разработать диагностические материалы для выявления уровня сформированности компонентов.

6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Содержание самост. работы	Формы контроля СРС
		всего	аудит	самост		
1.1	Понятие здорового образа жизни и его составляющие	5	1	4	Дать характеристику составляющих здорового образа жизни	Проверка на занятии
1.2	Понятие и компоненты культуры здорового образа жизни	5	1	4	Провести сравнительный анализ понятий «культура здоровья» и «культура здорового образа жизни».	Проверка на занятии
1.3	Понятие безопасного образа жизни	5	1	4	Определить содержательную характеристику компонентов БОЖ для учащихся одного из 5 – 11 классов	Проверка на занятии
1.4	Безопасное поведение в повседневной жизни как основа безопасного образа жизни	5	1	4	Составить алгоритм распознавания и предвидения одной из опасностей повседневной жизни	Проверка на занятии

1.5	Понятие и структура культуры безопасного образа жизни	5	1	4	Провести сравнительный анализ понятий «культура безопасности», «культура безопасного поведения», «культура безопасного образа жизни»	Обсуждение на занятии
1.6	Понятие и компоненты культуры здорового и безопасного образа жизни	5	2	3	Определить содержание когнитивного и деятельностного компонентов КЗиБОЖ учащихся одного из 5-9 классов	Проверка преподавателем
2.1	Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни школьников как часть педагогического процесса	14	4	10	Разработать модель воспитания КЗи БОЖ в виде схемы Подготовиться к текущему контролю	Обсуждение на занятии Тест-опрос
2.2	Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках ОБЖ	12	2	10	Разработать проект урока ОБЖ по формированию компонентов КЗиБОЖ	Проверка преподавателем
2.3	Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках других предметов	10	2	8	Заполнить таблицу по одному из направлений подготовки: - направление - предметы - содержание	Осуждение на занятии
2.4	Формирование компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни в рамках внеурочной деятельности школьников	12	2	10	Разработать проект курса внеурочной деятельности по воспитанию КЗиБОЖ. Разработать проект урока внеурочного мероприятия по формированию компонентов КЗиБОЖ	Проверка преподавателем
2.5	Роль семьи в воспитании культуры здорового и безопасного образа жизни детей	9	1	8	Разработать памятку для родителей по воспитанию КЗиБОЖ	Проверка преподавателем

2.6	Работа с родителями по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни школьников	11	1	10	Разработать мероприятие с родителями по воспитанию КЗиБОЖ	Проверка преподавателем
2.7	Взаимодействие с социальными партнерами по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни	9	1	8	Разработать мероприятие по взаимодействию с социальными партнерами с целью воспитания КЗиБОЖ школьников	Проверка преподавателем
2.8	Планирование воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни школьников	11	1	10	Разработать программу воспитания КЗиБОЖ школьников. Подготовиться к текущему контролю	Проверка преподавателем Тест-опрос
3.1	Критерии, показатели и уровни сформированности у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни	8	1	7	Определить показатели и уровни сформированности компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни школьников	Проверка на занятии
3.2	Методы и методики диагностики сформированности у школьников компонентов культуры здорового и безопасного образа жизни	12	1	11	Разработать диагностические материалы для выявления у школьников уровня сформированности компонентов КЗиБОЖ	Проверка преподавателем
	Зачет с оценкой	4		4	Подготовиться к зачету с оценкой	

6.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение

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>

Сетевые ресурсы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория .
2. Компьютер (ноутбук).
3. Мультимедиапроектор.
4. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.