



## РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа «Система формирования здорового образа жизни и охраны здоровья участников образовательного процесса кадетского корпуса и военно-патриотических клубов образовательных организаций в условиях реализации ФГОС» разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном, среднем общем образовании), (учитель)».

Основным приоритетом образования как главного условия построения будущего нашей страны становится формирование культуры здоровья каждого ребёнка, в каждой семье и во всём обществе. В наши дни создаётся новая система здоровьесозидающего, здоровьесориентированного образования, направленного на целостное развитие человека, осуществление им эволюционного смысла жизни – культуры здоровья. Пассивное отношение человека к собственному организму, психическому самочувствию объясняется недостаточным уровнем объективных знаний о здоровье.

Актуальность курса объясняется снижением в последние годы уровня здоровья детского и взрослого населения. В то же время образование является частью культуры, нашей жизни и нашего здоровья. Сфера образования имеет огромный духовно-нравственный, мировоззренческий, интеллектуальный, созидательный потенциал, который должен служить на благо человека.

Необходимость формирования мотивации ценности здоровья и ЗОЖ требует соответствующей подготовки учителя, умения раскрыть возможности ребенка, поддержать на оптимальном уровне психическое и соматическое здоровье, создать атмосферу доброжелательности в семье, дошкольных учреждениях, школе, учреждениях дополнительного образования.

Формирование и развитие у школьников системы знаний, умений и навыков в соответствующих отраслях науки, развитие познавательных способностей, интеллекта невозможно без решения оздоровительных задач. Снижение уровня нравственного и физического здоровья обучающихся и воспитанников, общей культуры указывает на то, что эти направления должны стать одними из важнейших в работе образовательных учреждений. Роль руководителей всех уровней городского, районного отделов образования, школ в реализации здоровьесберегающей деятельности является определяющей.

Анализ состояния здоровья школьников области показывает рост заболеваемости с так называемыми алиментарно-зависимыми заболеваниями, к которым могут быть отнесены заболевания желудочно-кишечного тракта, крови, эндокринные заболевания.

Анализ причин заболеваемости обучающихся образовательных организаций показывает, что во многом они обусловлены недостаточным содержанием в рационах питания важнейших микронутриентов, в первую очередь, йода, витаминов С, В1, В2, В6, А, Е, фолиевой кислоты и каротина. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости,

успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным болезням, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса, неблагоприятных факторов среды обитания, действующих на организм в процессе обучения и трудовой деятельности, и в конечном итоге препятствует формированию здорового поколения.

Исходя из этого, содержание программы и организация здоровьесберегающей деятельности должна отвечать следующим принципам:

- природосообразности и возрастной адекватности детей и подростков;
- научной обоснованности и достоверности результатов мониторинга состояния здоровья детей и подростков;
- практической целесообразности решения актуальных проблем;
- системности и комплексного подхода организации здоровьесберегающей деятельности;
- вовлеченности в реализацию программы родителей;
- культурологической сообразности, отражающей традиции культуры народов России.

Здоровье ребенка можно будет считать достигнутой нормой, если:

- в физическом плане имеет высокую выносливость и работоспособность, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;
- в социальном плане — коммуникабелен, умеет управлять своими желаниями, эмоциями, поведением, имеет представления о ЗОЖ;
- в психологическом плане - сформированы все психические функции, развиты в соответствии с возрастом познавательные процессы.

### 1.1. Цель реализации программы.

Систематизация знаний педагогов образовательных организаций в области здорового образа жизни в целях, необходимых для качественной подготовки обучающихся при освоении предметов основного и общего образования.

### 1.2. Планируемые результаты обучения.

*Имеющаяся квалификация* (требования к слушателям): педагоги образовательных организаций.

*Вид деятельности:* организация педагогами образовательной деятельности обучающихся по формированию здорового образа жизни и охраны своего здоровья участников образовательного процесса кадетского корпуса и военно-патриотических клубов образовательных организаций в контексте ФГОС.

Программа направлена на освоение и/или совершенствование следующих профессиональных компетенций:

№ п/п	Знать	Уметь
1	<b>Общепедагогическая функция. Обучение.</b>	
1.1	Преподаваемый предмет в пределах требований ФГОС и основной	Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность,

	общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке	лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.
1.2	Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий	Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей
1.3	Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения	Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ОВЗ
1.4	Рабочую программу и методику обучения по данному предмету	Владеть ИКТ-компетентностями: - общепользовательская ИКТ-компетентность; - общепедагогическая ИКТ-компетентность; - предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности)
1.5	Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, ФГОС основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства	

2	<b>Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</b>	
2.1	Основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология; школьная гигиена; методика преподавания предмета)	Применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы
2.2	Программы и учебники по преподаваемому предмету	Проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения
2.3	Современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой
2.4	Методы и технологии поликультурного, дифференцированного и развивающего обучения	Организовать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую
2.5	Основы экологии, экономики, социологии	Разрабатывать и реализовывать проблемное обучение, осуществлять связь обучения по предмету (курсу, программе) с практикой, обсуждать с обучающимися актуальные события современности
2.6		Осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе
2.7		Использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, ускоренным курсам в рамках ФГОС основного общего образования и среднего общего образования

**1.3. Форма обучения:** очная, заочная (с применением ДОТ), (24 часа).

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный (тематический) план (объем программы 24 ч.)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Интерактивные занятия	
<b>1.</b>	<b>Нормативно-правовые и психолого-педагогические основы реализации ФГОС</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>
1.1	Нормативно-правовое обеспечение в области формирования здорового образа жизни и охраны здоровья участников образовательного процесса в условиях реализации ФГОС	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Вопросы методической подготовки по разработке и организации оздоровительной работы в условиях реализации ФГОС</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>зачет</b>
2.1	Формы организации оздоровительной работы в образовательных организациях в условиях реализации ФГОС	2	-	2	
2.2	Используемые современные здоровьесберегающие технологии	2	-	2	
2.3	Особенности программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни участников образовательного процесса кадетского корпуса и ВПК образовательной организации	4	-	4	
2.4	Организация занятий военно-прикладными видами спорта в образовательных организациях через реализацию программ дополнительного образования детей в ВПК	4	-	4	
2.5	История создания кадетского корпуса в РФ. Требования к организации УВР кадетского корпуса	2	2	-	
2.6	Содержание программ обучения по специальным предметам в кадетском корпусе и ВПК образовательных организаций. Требования к материально-технической базе кадетского корпуса и ВПК	2	2	-	
2.7	Информационная безопасность участников образовательного процесса кадетского корпуса и ВПК образовательных организаций в условиях реализации ФГОС	4	-	4	
<b>3.</b>	<b>Защита профессионального портфолио педагога</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
3.1	Защита профессионального портфолио педагога	2	-	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	

## 2.2. Рабочая программа

### Модуль 1. Нормативно-правовые и психолого-педагогические основы реализации ФГОС (2 час.)

*Тема 1.1. Нормативно-правовое обеспечение в области формирования здорового образа жизни и охраны здоровья участников образовательного процесса в условиях реализации ФГОС (2 час.)*

Новое законодательство в области образования. Нормативно-правовое обеспечение образования. Специфика региональной системы образования. Федеральный государственный стандарт как система требований в области образования. Реализация ФГОС общего образования – методология, структура, требования. Системно-деятельностный подход в обучении. Формирование личностных, метапредметных, предметных результатов оценки достижений образовательных результатов. Формирование и развитие универсальных учебных действий обучающихся. Понятие универсальных учебных действий (УУД), задачи формирования УУД, виды УУД и их характеристика. Оценка сформированности УУД. Психолого-педагогические условия, средства и технологии формирования и развития УУД на ступенях общего образования.

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования (ФГОС ОО), наряду с решением обновленных образовательных задач, ориентированы на укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление личностных характеристик выпускника, в том числе, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Интегративным результатом реализации требований к условиям реализации образовательных стандартов должно быть создание комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам развивающей образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся.

ФГОС ОО формулирует цели, ключевые задачи, определяет формы, методы и средства формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

В образовательную программу школы впервые вошла Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. На ее основе каждая школа, используя накопленный опыт формирования культуры здоровья обучающихся, конструирует свою одноименную Программу, учитывающую региональные культурные, этнические, социальные, природные особенности и контингент обучающихся. Программу формирования ценности здорового и безопасного образа жизни дополняет Программа духовно-нравственного развития учащихся, определяющая пути формирования их личностного здоровья.

Впервые стандарт общего образования предусматривает включение в содержание здорового образа жизни ребенка умений регуляции своей ведущей деятельности - учения, общения, познания, социальной практики - и формулирует требования к формированию у учащихся средств ее осознанной саморегуляции. Ключевая задача

ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования - формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития - как инструмента проектирования учащимися индивидуальных траекторий обучений. Предусматривается развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

Таким образом, ФГОС ОО определяет новую модель образования, способствующего укреплению здоровья и обеспечивающего эффективное воспитание культуры здоровья, формирование потребности в его сохранении, укреплении, а также соответствующих умений и навыков, приверженности обучающихся к здоровому образу жизни.

Культура здорового и безопасного образа жизни обучающегося - это интегративное качество личности, включающее мотивационный, когнитивный, эмоционально-деятельностный, рефлексивный компоненты и характеризующееся определенным уровнем владения системой знаний в области здоровья, мотивацией, потребностью быть здоровым, ценностного отношения к здоровью своему и окружающих людей, к здоровому образу жизни, умений и навыков их соблюдения.

Проектирование рабочей программы учителя с учетом требований реализации ФГОС начального, основного и общего образования.

## **Модуль 2. Вопросы методической подготовки по разработке и организации оздоровительной работы в условиях реализации ФГОС (20 час.)**

*Тема 2.1. Формы организации оздоровительной работы в образовательной организации в условиях реализации ФГОС (2 час.)*

Урочная форма работы: 5-9 классы - предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Внеурочная: организуется по направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное (экскурсии, кружки, секции, «круглые столы», конференции, диспуты, школьные научные сообщества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики). 5-9 классы - программы дополнительного образования (как школьные, так и реализуемые организациями дополнительного образования детей) с условием фиксации партнерских отношений и наличия названных элементов содержания в текстах программ дополнительного образования.

*Проектная деятельность.*

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности подростков: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения. Задача учителя – консультировать учащихся во время их самостоятельной деятельности, помогать при организации эффективного взаимодействия подростков друг с другом.

Возможные варианты проектной деятельности:

- исследовательские (подросткам предлагается провести эксперимент и проанализировать его результаты);
- творческие (результат деятельности подростка – самостоятельный творческий продукт)

#### *Дискуссионные формы.*

Выбирается тема, не имеющая однозначного решения. При выборе темы необходимо учитывать интересы подростков, имеющийся у них опыт, готовность обсуждать предложенную тему. Основное правило при проведении дискуссии – любое мнение имеет право на существование (если оно обосновано).

#### *Игры.*

Эта форма позволяет заинтересовать подростков, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые изначально не кажутся значимыми, привлекательными.

#### *Мини-лекции.*

Основная цель педагога – представить подросткам необходимый для выполнения последующего задания объем информации.

Продолжительность мини-лекции составляет не более 10 минут. Её содержание должно включать не более 3-4 основных тезисов. При этом каждый из тезисов следует подкреплять конкретным примером.

### *Тема 2.2. Используемые современные здоровьесберегающие технологии (2 час.)*

Здоровьесберегающая педагогика включает последовательное формирование в образовательной организации здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы получение обучающимися образования происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у обучающихся культуры здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - совокупности всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье обучающихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у обучающихся культуры здоровья.

1. Медико-гигиенические технологии: организация деятельности медицинского, стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов; проведение занятий лечебной физической культуры; организация фитобаров и т.п.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии: обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, живой уголок, участие в природоохранных мероприятиях.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности: изучение курса ОБЖ.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на три подгруппы:

- *организационно-педагогические технологии*, определяющие структуру учебного

процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний;

- *психолого-педагогические технологии*, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- *учебно-воспитательные технологии*, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- *социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности (социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики и т.д.), к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- *лечебно-оздоровительные технологии* составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

*Тема 2.3. Особенности программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни участников образовательного процесса кадетского корпуса и ВПК образовательной организации (4 час.)*

Сущность, структура и функции процесса обучения. Сущность процесса обучения: понятия, функции, структурные элементы. Закономерности и принципы обучения. Учет возрастных особенностей в процессе обучения. Общая характеристика классно-урочной системы обучения. Понятие индивидуальности.

Требования к проектированию современного урока ФГОС. Единство образовательной, воспитательной и развивающей функций урока. Требования к постановке целей урока. Способы мотивация учебно-познавательной деятельности школьников на уроке. Особенности содержания образования. Содержание образования как фундамент базовой культуры личности. Методы, формы и средства обучения. Методы обучения: понятия, классификации. Критерии выбора методов обучения в связи с целями и возрастными особенностями учащихся. Дидактические условия эффективности методов обучения. Формы организации процесса обучения, их классификация. Средства обучения, их классификация. Контроль и оценка качества знаний в процессе обучения.

Типология и структура уроков. Особенности построения уроков различного типа. Моделирование уроков разных типов с учетом индивидуального стиля учебной деятельности учащихся.

Самостоятельная работа учащихся на уроке. Организация самостоятельной работы учащихся на уроке. Классификация самостоятельных работ. Разработка дифференцированных заданий для самостоятельной работы учащихся на уроке.

Анализ и самоанализ урока. Виды анализа и самоанализа урока. Анализы уроков, особенности их проведения. Презентация и самоанализ урока.

*Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех проявлениях.

*Метапредметные результаты:*

- характеристика личного и общественного здоровья как социально-культурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

*Предметные результаты:*

РАЗДЕЛ 1. Самопознание.

Тема «Знание своего тела». Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция.

Гомеостаз как условная норма состояния организма. Функции основных систем организма. Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.

*После изучения темы обучающийся:*

- умеет осуществлять простейшие физиологические измерения (частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию);
- имеет представление о собственной физической норме и умеет различать отклонения от нее;
- понимает индивидуальные особенности строения тела;

- соблюдает адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности; тепловой режим;
- доброжелательно относится к физическим недостаткам других людей.

Тема «Самопознание через ощущения, чувство и образ»

Самооценка. Кризисы развития в период взросления. Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом.

Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психического здоровья. Половые различия в поведении людей.

*После изучения темы обучающийся:*

- умеет имитировать различные эмоциональные проявления;
- умеет распознавать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия;
- понимать природу индивидуальных переживаний;
- принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения;
- понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия;
- избегать рискованных для здоровья форм поведения.

## РАЗДЕЛ 2. Я и другие

*Тема «Положение личности в группе».*

Рольевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками, юношами и девушками.

Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Типологизация групп. Референтные группы. Рольевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, критика, поддержка, убеждение и т.д. Групповое давление. Рольевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

*После изучения темы обучающийся:*

- умеет представить себя в выгодном свете;
- обладает базовыми навыками общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор;
- умеет критиковать, хвалить и принимать похвалу с учетом ситуации взаимодействия;
- имеет навыки принятия самостоятельного решения;
- умеет аргументированно отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями;
- имеет навыки отказа и противостояния групповому давлению;
- умеет принимать самостоятельные и групповые решения в модельных условиях;
- избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни;
- понимать структуру собственной семьи, осознавать рольевую позицию каждого члена семьи, ее естественной трансформации во времени;

- занимать активную позицию непринятия девиантных форм поведения.

### РАЗДЕЛ 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

#### Тема «Гигиена тела».

Индивидуальные и возрастные особенности кожи и ее придатков. Микрофлора кожных покровов. Запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены подростков: мальчиков и девочек. Пользование предметами личной гигиены.

#### *После изучения темы обучающийся:*

- иметь навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях;
- уметь подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами.

#### Тема «Гигиена полости рта»

Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Заболевания зубов, десен, методы их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.

#### *После изучения темы обучающийся:*

- умеет выбирать зубную щетку, зубную пасту с учетом индивидуальных особенностей;
- умеет использовать дополнительные средства гигиены полости рта;
- знает о необходимости один раз в три месяца менять щетку и пасту, посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже одного раза в год.

#### Тема «Гигиена труда и отдыха»

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.

Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.

#### *После изучения темы обучающийся:*

- умеет спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов;
- использовать большой арсенал различных видов двигательной активности;
- имеет навыки снятия утомления глаз;
- самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома;
- иметь уважительное отношение к людям со сниженными способностями и возможностями.

## Тема «Профилактика инфекционных заболеваний»

Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма – иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения.

Эпидемии, пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем. Туберкулез, его предупреждение.

*После изучения темы обучающийся:*

- уметь вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях;
- иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового;
- иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров в декретированные возраста;
- иметь четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционное заболевание;
- иметь позитивное отношение к вакцинации.

## РАЗДЕЛ 4. Питание и здоровье.

### Тема «питание – основа жизни»

Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и растения.

*После изучения темы обучающийся:*

- знает основные группы пищевых продуктов и умеет составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;
- умеет организовать собственное питание в течение дня;
- знает какие овощи и фрукты повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям и способствуют профилактике авитоминоза;
- умеет избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья;
- умеет различать ядовитые и неядовитые грибы;
- имеет навык избегания незнакомых растений и ягод.

### Тема «Гигиена питания»

Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.

*После изучения темы обучающийся:*

- имеет навык оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением;
- имеет устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценить их пригодность для еды;
- умеет оценивать правильность и сроки хранения продуктов на упаковке.

## РАЗДЕЛ 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

## Тема «Безопасное поведение на дорогах»

Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора.

Переход улицы на регулируемом перекрестке. Посадка в автобус, трамвай, троллейбус.

Выход из автобуса (троллейбуса, трамвая). Опасность движения группой. Ребенок носит очки. Безопасное поведение в транспорте – зона повышенного риска. Правила движения на велосипеде.

*После изучения темы обучающийся:*

- имеет навык самоконтроля;
- обладает автоматизированными стереотипами: наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин, особенно во время дождя, когда капюшоны и зонтики мешают детям увидеть приближающиеся издалека автомобили;
- умеет безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переездах, используя не только зрения, но и слух;
- понимает свою персональную ответственность за безопасность на дороге;
- имеет критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.

## Тема «Бытовой и уличный травматизм»

Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению Первая помощь при обморожениях.

Правила безопасности на экскурсиях, в походах, экипировка туриста. Походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавших.

*После изучения темы обучающийся:*

- умеет обращаться с пиротехническими средствами, открытым огнем;
- умеет оказывать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей, организовать оказание полноценной помощи.

## Тема «Поведение в экстремальных ситуациях»

Экстремальные ситуации криминального характера. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминогенных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.

*После изучения темы учащийся:*

- знает алгоритм поведения в экстремальных ситуациях;
- знает, за счет каких действий можно предупредить или минимизировать повреждения в случае стихийных бедствий или техногенных катастроф.;
- умеет обратиться за помощью в случае тяжелых переживаний несчастья;
- владеет элементарными навыками самообороны;

- знает средства спасения утопающего на воде в теплое и холодное время года, последовательность действий при спасении и умении их выполнять.

## РАЗДЕЛ 6. Культура потребления медицинских услуг

### Тема «Выбор медицинских услуг».

Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.

#### *После изучения темы обучающийся:*

- умеет обращаться за плановой и экстренной медицинской помощи;
- имеет навыки соблюдения чистоты и правил поведения в помещении;
- имеет представление о механизмах воздействия рекламы и на его основе навыки критического отношения к рекламируемым товарам и услугам.

### Тема «Обращение с лекарственными препаратами»

Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными препаратами. Побочные действия лекарственных средств.

#### *После изучения темы обучающийся:*

- знает минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача, с учетом индивидуальной переносимости лекарств, возрастных доз;
- умеет принять меры самопомощи при развитии побочного действия лекарства.

## РАЗДЕЛ 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ

### Тема «Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества.

История распространения психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависимость от психоактивных веществ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ.

Болезни человека, связанные с употреблением психоактивных веществ. Изменение поведения человека, связанное с употреблением психоактивных веществ. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ.

#### *После изучения темы обучающийся:*

- обладает сформировавшимся устойчивым представлением о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные»;
- имеет большой арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени;

- обладает сформированной позицией по вопросам отношения к наркомании, алкоголизму, табакокурению как сложно излечимым заболеваниям»
- владеет навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения;
- знает алгоритм поведения в экстремальных ситуациях общения с наркоманами и алкоголиками;
- владеет элементарными навыками самообороны.

*Тема 2.4. Организация занятий военно-прикладными видами спорта в образовательных организациях через реализацию программ дополнительного образования детей в ВПК (4 час.)*

Воспитание патриотизма и подготовка молодежи к военной службе. Пропаганда героических традиций Русской армии. Ориентация на выбор воинской специальности, рода войск, профессии офицера, силовых структур, спасателя, пожарного, социального работника. Формирование качеств необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях. Организация и проведение мероприятия по оздоровлению обучающихся.

*Тема 2.5. История создания кадетского корпуса в РФ. Требования к организации УВР кадетского корпуса(2 час.)*

Этапы создания кадетского корпуса в РФ. Требования к организации УВР кадетского корпуса.

*Тема 2.6. Содержание программ обучения по специальным предметам в кадетском корпусе и ВПК образовательных организаций. Требования к материально-технической базе кадетского корпуса и ВПК (2 час.)*

Механизмы реализации программы. Целереализующие мероприятия программы. Компоненты модели военно-патриотического воспитания в условиях кадетского образования. Система предметов военного цикла. Система дополнительного образования. Система социально – досуговых мероприятий патриотической направленности. Организация каникулярного времени. Оценка эффективности реализации программы. Условия реализации программы (материально-техническое оснащение, кадровое, методическое обеспечение).

*Тема 2.7. Информационная безопасность участников образовательного процесса кадетского корпуса и ВПК образовательных организаций в условиях реализации ФГОС (4 час.)*

Информационная безопасность участников образовательного процесса. Факторы информационной среды, которые угрожают информационной безопасности участников образовательного процесса. Обеспечение информационной безопасности.

**2.3. Календарный учебный график** разрабатывается за 3 дня до начала курсовой подготовки по образовательной программе в соответствии с утвержденным планом курсовых мероприятий.

## РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Виды аттестации и формы контроля

Вид аттестации	Формы контроля	Виды оценочных материалов
Текущая	Входное тестирование	Задание в тестовой форме (Приложение 1). Тест считается выполненным, если слушатели выполнили более 60% из предложенных заданий
Промежуточная	Разработка технологической карты модели урока в кадетском классе с позиции ФГОС	Технологическая карта с описанием всех планируемых результатов и формируемых УУД
Итоговая	Защита портфолио (методического проекта)	Требования к портфолио (методическому проекту) и процедуре его защиты (Приложение 2)

## РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программ (литература)

#### Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

#### Основная:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2011.

3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).

4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, Протокол заседания от 28.06.2016 г. № 2/15-з).

5. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 4-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011.

#### **Дополнительная:**

1. Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Л.В. Байбородова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 176 с.

2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с.

3. Леонтович, А.В., Саввичев, А.С. Исследовательская и проектная работа школьников. 5-11 классы / под ред. А.В. Леонтовича. – М.: ВАКО, 2014. – 160 с.

4. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразовательных организаций / авторы-составители: Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков и др. – М.: Просвещение, 2013. – 96 с.

5. Криволапова, Н.А. Внеурочная деятельность. Программа развития познавательных способностей учащихся 5-8 классов / Н.А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012.

10. Примерная внеурочная программа социального творчества школьников // Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2011.

11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и общее образование / под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2011.

#### **Электронные ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>

2. Издательская группа «Дрофа-Вентана-Граф». <http://drofa-ventana.ru/>

3. Издательство «Просвещение». <http://www.prosv.ru/>

4. Сайт Уполномоченного по правам человека в Кировской области. <http://www/ombudsman/kirov/ru>

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <http://fcior.edu.ru/>

6. Портал Всероссийской олимпиады школьников. <http://rusolymp.ru/>

7. Личная безопасность. <http://personal-safety.redut-7.ru>

8. Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности. <http://www.alleng.ru>

9. Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России. <http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html>

10. Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях. <http://www.hardtime.ru>

#### **4.2. Материально – технические условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- оборудованные аудитории для проведения аудиторных занятий;
- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиапроектор).

#### **4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы**

В процессе реализации программы используются лекции с элементами обсуждения проблем, дискуссии, практические занятия, технологии проблемно-ориентированного и проектно-ориентированного обучения.

**Примерные тестовые задания**

**1. СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5
Вариант ответа					

1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, называется:
  - а) трудоспособностью;
  - б) дееспособностью;
  - в) двигательной активностью;
  - г) здоровьем.
2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это:
  - а) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей;
  - б) процесс физической подготовки, способствующий повышению уровня функционирования систем организма;
  - в) осознанная деятельность личности, основанная на ценностях физической культуры, содействующая укреплению адаптивных возможностей организма;
  - г) соревновательная деятельность, а также специальная подготовка к ней, направленная на достижение оптимально высоких результатов.
3. В режиме дня студента первичным источником сохранения и поддержания высокой работоспособности, совершенствования резервных возможностей организма для оптимизации учебной деятельности является:
  - а) здоровый образ жизни;
  - б) врачебно-педагогический контроль;
  - в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
  - г) общая физическая подготовка.
4. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что уровень здоровья человека зависит:
  - а) на 20 % от образа жизни, на 30 % - от наследственных факторов, на 30 % - от условий внешней среды и на 20 % - от деятельности систем здравоохранения;
  - б) на 30 % от образа жизни, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от условий внешней среды и на 30 % - от деятельности систем здравоохранения;
  - в) на 40 % от образа жизни, на 10 % - от наследственных факторов, на 10 % - от условий внешней среды и на 40 % - от деятельности систем здравоохранения;
  - г) на 50 % от образа жизни, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от условий внешней среды и на 10 % - от деятельности систем здравоохранения.
5. Ведущий фактор в формировании потребности в ведении здорового образа жизни:
  - а) внутренняя потребность человека быть здоровым;
  - б) личный пример членов семьи, друзей, знакомых;
  - в) близкое к месту жительства расположение спортивных сооружений;

## 2.1 РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА, ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ, ПРОФИЛАКТИКА НЕРВНЫХ НАГРУЗОК

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вариант ответа												

1. Во внеучебное время отдых студентов должен осуществляться в основном:

- а) в виде сна;
- б) форме тяжелых видов физического труда;
- в) двигательно-активной форме;
- г) форме чтения книг, просмотра телевизора и т. д.

2. Рациональный режим труда и отдыха оказывает благоприятное воздействие на здоровье, так как:

- а) позволяет осуществлять деятельность в соответствии с биологическими ритмами;
- б) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- в) способствует правильному выполнению определенных видов работы;
- г) различные виды деятельности выполняются по стандартной схеме.

3. Соблюдение режима дня необходимо, так как это:

- а) позволяет найти время для отдыха;
- б) помогает своевременному выполнению запланированных дел;
- в) способствует рациональному и сбалансированному питанию;
- г) способствует сохранению и поддержанию высокого уровня работоспособности организма.

4. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных или самостоятельных занятиях физической культурой, называется:

- а) гиподинамией;
- б) двигательной активностью;
- в) рекреацией;
- г) двигательными способностями.

5. На протяжении дня наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается:

- а) с 12 до 16 ч;
- б) 10 до 12 ч и с 17 до 19 ч;
- в) 20 до 24 ч;
- г) 5 до 8 ч и с 13 до 16 ч.

6. Оптимальным для планирования тренировочных занятий является время:

- а) с 13 до 16 ч;
- б) 7 до 9 ч и с 19 до 21 ч;
- в) 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч;
- г) 8 до 12 ч.

7. Студентам в сутки рекомендуется спать:

- а) 5-6 ч;
- б) 6-7 ч;
- в) 7,5-8 ч;
- г) 9-10 ч.

8. Напряженную умственную работу следует заканчивать:

- а) за 1,5 ч до отхода ко сну;
- б) 2,5 ч до отхода ко сну;
- в) 3,5 ч до отхода ко сну;
- г) 4,5 ч до отхода ко сну.

9. Умственную работу необходимо прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 20-25 мин;
- б) 30-35 мин;
- в) 40-45 мин;
- г) 55-60 мин.

10. В течение 3-5 мин физкультурной паузы для отдыха от умственной работы рекомендуется выполнить:

- а) 3-5 упражнений;
- б) 5-7 упражнений;
- в) 7-9 упражнений;
- г) 9-12 упражнений.

11. Лучший, по мнению врачей, природный физиологический транквилизатор, рекомендуемый для борьбы с депрессией, стрессами, - это:

- а) биологически активные добавки к пище;
- б) витамины;
- в) оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- г) физические упражнения.

12. Оптимальным двигательным режимом для студентов является:

- а) 2-4 ч физической нагрузки в неделю;
- б) 4-6 ч в неделю;
- в) 6-8 ч в неделю;
- г) 8-12 ч в неделю.

## 2.2. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Вариант ответа																		

1. Правильный режим питания заключается в том, что:

- а) время приема пищи приходится на одни и те же часы;
- б) прием пищи осуществляется при появлении чувства голода;
- в) основной прием пищи приходится на вечернее время;

г) прием пищи осуществляется во время краткосрочных перерывов для отдыха.

2. В рационе содержание полноценных в питательном отношении животных белков должно составлять не менее:

- а) 30 % всего белка, присутствующего в пище;
- б) 40 % всего белка, присутствующего в пище;
- в) 50 % всего белка, присутствующего в пище;
- г) 60 % всего белка, присутствующего в пище.

3. Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять в сутки не менее:

- а) 30 г;
- б) 60 г;
- в) 100 г;
- г) 120 г.

4. Суточная калорийность питания должна быть:

- а) больше количества расходуемой человеком энергии;
- б) равной количеству расходуемой человеком энергии;
- в) меньше, чем количество расходуемой человеком энергии;
- г) каждый день одинаковой.

5. При нерациональном питании:

- а) наблюдается нервное перевозбуждение;
- б) нарушается обмен веществ;
- в) ухудшается сон;
- г) развивается депрессия.

6. Оптимальное соотношение в пище студентов белков, жиров и углеводов должно составлять:

- а) 2 : 4 : 6;
- б) 2 : 2 : 4;
- в) 1 : 1 : 4;
- г) 4 : 1 : 4.

7. Наиболее рационален:

- а) двухразовый прием пищи;
- б) трехразовый прием пищи;
- в) четырехразовый прием пищи;
- г) пятиразовый прием пищи.

8. Оптимальная длительность перерывов между едой составляет не более:

- а) 1-2 ч;
- б) 3-4 ч;
- в) 4-5 ч;
- г) 5-6 ч.

9. Ночной промежуток времени между приемами пищи должен быть:

- а) 6-7 ч;
- б) 8-10 ч;
- в) 11-12 ч;
- г) более 12 ч.

10. В среднем у взрослых людей при четырехразовом приеме пищи:

- а) первый завтрак должен удовлетворять по составу 20-25 % суточной потребности, второй завтрак или полдник - 10-15 %, обед - 40-45 %, ужин - 20-25 %;
- б) первый завтрак должен удовлетворять по составу 30 % суточной потребности, второй завтрак или полдник -- 20 %, обед -30 %, ужин - 20 % ;
- в) первый завтрак должен удовлетворять по составу 35-40 % суточной потребности, второй завтрак или полдник - 10-15 %, обед - 25-30 %, ужин - 20-25 %;
- г) первый завтрак должен удовлетворять по составу 40-45 % суточной потребности, второй завтрак или полдник - 20-25 %, обед - 20-25 %, ужин - 10-15 %.

11. Ужинать следует не позднее, чем:

- а) за 1 ч до сна;
- б) 1-1,5 ч до сна;
- в) 1-2 ч до сна;
- г) 2-3 ч до сна.

12. Пищу следует принимать не менее чем:

- а) за 30 мин до и спустя 10-15 мин после завершения занятий физическими упражнениями;
- б) 1 ч до и спустя 20-25 мин после завершения занятий физическими упражнениями;
- в) 1,5 ч до и спустя 30 мин после завершения занятий физическими упражнениями;
- г) 2-2,5 ч до и спустя 30-40 мин после завершения занятий физическими упражнениями.

13. Возникновение головных болей, резкое падение работоспособности и внимания связано:

- а) со снижением уровня глюкозы в крови;
- б) с недостаточным присутствием в пище животных жиров;
- в) повышенным потреблением белковой пищи;
- г) нарушением питьевого режима.

14. Избыточное потребление жиров и углеводов часто является основной причиной:

- а) появления раздражительности;
- б) нарушения сна, ухудшения памяти;
- в) развития депрессивного состояния;
- г) развития ожирения.

15. Суточная потребность взрослого человека в жирах в среднем составляет:

- а) 80-100 г, из которых не менее 30 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
- б) 60-80 г, из которых не менее 20 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
- в) 110-130 г, из которых не менее 25 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
- г) 140-160 г, из которых не менее 25 % должно приходиться на жиры растительного происхождения.

16. За счет белков, жиров и углеводов в пище работников умственного труда должна обеспечиваться суточная калорийность рациона:

- а) на 8; 22 и 70 %;

- б) 10; 25 и 65 %;
- в) 13; 33 и 54 %;
- г) 16; 44 и 40 %.

17. В пище содержание белков животного происхождения должно составлять:

- а) не менее 35 %;
- б) не менее 45 %;
- в) не менее 55 %;
- г) не менее 65 %.

18. Максимальное количество потребляемого сахара в сутки:

- а) не более 60-70 г;
- б) не более 75-80 г;
- в) не более 85-90 г;
- г) не более 100 г.

### 2.3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

1. Гигиена - это:

- а) естественная и специально организованная двигательная деятельность, обеспечивающая оптимальное физическое и психическое развитие человека;
- б) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне;
- в) комплексное медицинское обследование, направленное на повышение уровня здоровья и функциональных возможностей организма;
- г) одна из наук о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления.

2. Правильное и строгое соблюдение режима дня:

- а) способствует выработке четкого ритма функционирования организма;
- б) позволяет выполнить запланированную работу по привычным, стандартным схемам;
- в) позволяет организму избегать нервных перенапряжений и стресса;
- г) способствует уменьшению негативного воздействия на организм вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

3. Вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков:

- а) оказывают пагубное влияние на организм человека, снижают его работоспособность;
- б) способствуют процессу физической подготовки;
- в) способствуют увеличению продолжительности жизни;
- г) благоприятствуют нормальному физическому развитию организма.

4. Постоянное недосыпание, отход ко сну в разное время - основная причина:

- а) бессонницы и нервного истощения;

- б) заболеваний системы дыхания;
  - в) ожирения;
  - г) частых сновидений.
5. Беспорядочный прием пищи является первостепенным фактором:
- а) заболеваний нервной системы;
  - б) нарушений опорно-двигательного аппарата;
  - в) заболеваний кожи;
  - г) заболеваний желудочно-кишечного тракта.
6. С гигиенической целью баню рекомендуется посещать:
- а) один раз в неделю;
  - б) через день;
  - в) раз в две недели;
  - г) один раз в месяц.
7. Зубы необходимо чистить:
- а) утром, после сна;
  - б) после обеда;
  - в) вечером, перед сном;
  - г) утром и вечером.
8. В условиях жаркой погоды занятия физической культурой желательно осуществлять:
- а) в одежде из синтетической ткани;
  - б) одежде из хлопчатобумажной ткани;
  - в) одежде из шерстяной ткани;
  - г) одежде из плотного льняного материала.
9. Для спортивных занятий в холодное время года используется одежда:
- а) из синтетических материалов;
  - б) из шерсти;
  - в) изо льна и хлопка;
  - г) с использованием всех видов материалов.
10. Закаливание - это:
- а) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды;
  - б) процесс поддержания какого-либо свойства организма на постоянном уровне;
  - в) воздействие на организм в целях повышения его возможности адаптироваться к неблагоприятному воздействию внешней среды;
  - г) отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.
11. Систематическое закаливание рекомендуется начинать:
- а) с приема воздушных ванн;
  - б) купания в холодной воде;
  - в) продолжительного пребывания на открытом солнце;
  - г) искусственного ультрафиолетового облучения.
12. Закаливание воздухом следует начинать:
- а) при температуре 10-12 °С в течение 30-35 мин;
  - б) температуре 14-16 °С в течение 35-40 мин;

в) температуре 17-19 °С в течение 25-30 мин;

г) температуре 20-22 °С в течение 20-30 мин.

13. Первоначально водные процедуры проводят при температуре воздуха:

а) не менее 17-20 °С;

б) не менее 20-23 °С;

в) не менее 24-26 °С;

г) не менее 28 °С.

14. Лучшее время для приема солнечных ванн:

а) с 9 до 11 ч;

б) 12 до 14 ч;

в) 14 до 16 ч;

г) 16 до 18 ч.

15. В условиях проживания на территориях, загрязненных радионуклидами, прием солнечных ванн:

а) разрешается только после согласования с местными службами санитарного и медицинского контроля;

б) разрешается при хорошем самочувствии, отсутствии внешних признаков болезни;

в) разрешается только у водоемов;

г) должен быть ограничен или исключен полностью.

## Приложение 2

### 1. Примерная тематика проекта (творческого задания)

1. Личная подготовка по соблюдению мер пожарной безопасности в повседневной жизни, в быту.

2. Личное поведение пешехода и пассажира для обеспечения безопасности на дорогах.

3. Правила поведения в быту для повышения личной безопасности при пользования различными бытовыми приборами в повседневной жизни.

4. Правила личного поведения для соблюдения мер безопасного поведения во время активного отдыха на воде.

5. Правила безопасного поведения по обеспечению личной безопасности и сохранения своего здоровья при проживании в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

6. Формирование личных убеждений и духовно-нравственных позиций по противостоянию идеологии экстремизма и терроризма.

7. Основные направления личного поведения в повседневной жизни, способствующие формированию негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.

8. Личная практическая подготовка в формировании умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях.

9. Влияние мобильного телефона на здоровье человека.

### 2. Критерии оценки проекта (творческого задания)

1.Актуальность, научная, научно-методическая значимость темы проекта (творческого задания).

2.Раскрытие избранной темы исследования:

-соответствие содержания работы заявленной теме;

-соотнесенность с педагогической практикой учителя.

3.Изложение главного содержания темы, позиций авторов тех источников, содержание которых используется.

4.Изложение своего понимания проблемы.

5.Дополнение раскрываемой темы новыми сведениями из источников.

6.Изложение собственных выводов по изучению избранной темы.

7. Культура письменной речи автора:

-краткость, логичность, доступность изложения;

- грамотность, правильность письменной речи, соответствие ее нормам литературного языка.

### Приложение 3

#### Примерный перечень вопросов к зачету

1. Педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной организации.
2. Гигиенические условия обеспечения учебно-воспитательного процесса образовательной организации.
3. Организация питания обучающихся.
4. Школьный урок и его воздействие на здоровье обучающихся.
5. Факторы воздействия педагога на психологическое состояние и здоровье обучающихся.
6. Психолого-педагогические причины дискомфорта состояния обучающихся на уроке.
7. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов, используемых педагогом в учебно-воспитательном процессе.
8. Гигиенические требования рациональной организации урока в школе.
9. Регламентация работы в классах информатики на персональном компьютере.
10. Организация учебно-тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с позиции здоровьесбережения.
11. Характеристика возрастных особенностей обучающихся.
12. Главные закономерности возрастного развития, лежащие в основе педагогики и медицины.
13. Принципы доступности и индивидуализации как основа здоровьесбережения в образовательных организациях.
14. Подготовка педагогического коллектива к решению задач здоровьесберегающей педагогики.

15. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающей образовательных технологий.

16. Психологическая служба образовательной организации, как залог адекватности педагогического процесса особенностям личности субъекта этого процесса.

**Результат (освоенные компетенции), основные показатели оценки результата и формы текущего контроля**

№ п/п	Результат (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы контроля
1.	Общепедагогическая функция. Обучение	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- преподаваемый предмет в пределах требований ФГОС и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке;</li><li>- основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;</li><li>- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;</li><li>- рабочую программу и методику обучения по данному предмету;</li></ul> <p>-приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, ФГОС основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, и т.п.;</li><li>- объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;</li><li>- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми</li></ul>	Зачет

		<p>потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ОВЗ;</p> <p>- владеть ИКТ-компетентностями:</p> <p>общепользовательская ИКТ-компетентность;</p> <p>общепедагогическая ИКТ-компетентность;</p> <p>предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности)</p>	
2.	Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего образования	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология; школьная гигиена; методика преподавания предмета);</li> <li>- программы и учебники по преподаваемому предмету;</li> <li>- современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- методы и технологии поликультурного, дифференцированного и развивающего обучения.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;</li> <li>- проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения;</li> <li>- планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;</li> <li>- разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение;</li> <li>- организовать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую;</li> </ul>	Зачет

		<ul style="list-style-type: none"><li>- разрабатывать и реализовывать проблемное обучение, осуществлять связь обучения по предмету (курсу, программе) с практикой, обсуждать с обучающимися актуальные события современности;</li><li>- осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе;</li><li>- использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, ускоренным курсам в рамках ФГОС основного общего образования и среднего общего образования.</li></ul>	
--	--	--	--