



КГУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГУ»)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
Цифровых технологий и экономики  
 Торкунова Ю.В.

«26» октября 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый образ жизни и экология человека

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике

Квалификация

бакалавр

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО-бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

Программу разработала:

Доцент, к.т.н.  Борисова С.Д.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Водных биоресурсы и аквакультура, протокол № 10 от 20.10.2020

Зав. кафедрой  Калайда М.Л.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры Информатика и информационно-управляющие системы, протокол № 24 от 26.10.2020

Зав. кафедрой  Торкунова Ю.В.

Программа одобрена на заседании методического совета института Цифровых технологий и экономики, протокол № 2 от 26.10.2020

Зам. директора института Цифровых технологий и экономики  Косулин В.В.

Программа принята решением Ученого совета института Цифровых технологий и экономики протокол № 2 от 26.10.2020

Согласовано:

Руководитель ОПОП  Сибаева Г.Р.

## 1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью изучения дисциплины «Здоровый образ жизни и экология человека» является формирование у студентов представления о здоровом образе жизни и взаимодействии человека, природы и общества.

Задачами изучения дисциплины являются формирование жизненно необходимого уровня знаний в области здоровья и здорового образа жизни; осознание роли и последствий природного и антропогенного воздействия на окружающую среду и человека; формирование понимания студентами экологии человека как междисциплинарной области знаний, изучающей влияние среды обитания на жизнедеятельность человека.

Компетенции, формируемые у обучающихся, запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<i>Уметь:</i> выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (У1) <i>Владеть:</i> навыками выявления возможных угроз для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (В1)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<i>Знать:</i> программы оздоровительных систем <i>Уметь:</i> применять оздоровительные комплексы <i>Владеть:</i> методиками профилактики профессиональных заболеваний
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.2 Понимает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<i>Знать:</i> безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (З1) <i>Уметь:</i> поддерживать безопасные условия жизни, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (У1)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<i>Знать:</i> комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <i>Уметь:</i> выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной	УК-8.3 Демонстрирует знание приемов оказания	<i>Знать:</i> приемы первой помощи пострадавшему

жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	первой помощи пострадавшему	(31)
---	-----------------------------	------

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина **Здоровый образ жизни и экология человека** относится к факультативным дисциплинам ОПОП по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика.

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др.	Последующие дисциплины (модули), практики, НИР, др.
УК-6	Технологии самообразования и самоорганизации	
УК-8		Безопасность жизнедеятельности

Для освоения дисциплины обучающийся должен:

К процессу изучения дисциплины студенты освоили такую компетенцию, как УК-1.

Студент должен знать свои внутренние ресурсы и их пределы; уметь планировать собственную деятельность и поддерживать должный уровень физической подготовленности; владеть основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий.

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетная единица (ЗЕ), всего 36 часов, из которых 24 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем. (Занятия лекционного типа 16 час., практические занятия 8 час.,) самостоятельная работа обучающегося 12 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		р
		2
<b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	36	36
<b>КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ,</b> в том числе:	24	24
Лекционные занятия (Лек)	16	16
Практические занятия (Пр)	8	8
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС)</b>	12	12
Подготовка к промежуточной аттестации в форме: (зачет)		
<b>ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>	3а	3а

### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

Разделы дисциплины	Семестр	Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС								Формируемые результаты обучения (знания, умения, навыки)	Литература	Формы текущего контроля успеваемости	Формы промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов по	
		Занятия лекционного типа	Занятия практического / семинарского типа	Лабораторные работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа студента,	Контроль самостоятельной работы	подготовка к промежуточной	Сдача зачета / экзамена						Итого
Раздел 1. Экология человека как научная дисциплина															
1. Экология человека как научная дисциплина	2	4	2			3				9	УК-7.1 – 31,У1,В1 УК-8.2 – 31,У1	Л1.1, Л1.2, Л1.4, Л1.5, Л1.6, Л2.3, Л2.4, Л2.6	Сбс, Дкл, Мп		25
Раздел 2. Взаимодействие человека, природы и общества															
2. Взаимодействие человека, природы и общества	2	4	2			3				9	УК-8.1- У1,В1	Л1.1, Л1.2, Л1.4, Л1.6, Л2.1, Л2.2	Сбс, Дкл, Мп		25
Раздел 3. Основные принципы здорового образа жизни															
3. Основные принципы здорового образа жизни	2	4	2			3				9	УК-8.1- 31,У1,В1 УК-7.2-31,У1	Л1.3, Л2.5	Сбс, Дкл,		25
Раздел 4. Экология и здоровье человека															
4. Экология и здоровье населения. Промежуточная аттестация	2	4	2			3				9	УК-8.2-31,У1 УК-8.3-31	Л1.5, Л2.5	Сбс, Дкл, Мп	Зачет	25
<b>ИТОГО</b>		16	8			12				36					100

### 3.3. Тематический план лекционных занятий

Номер раздела дисциплины	Темы лекционных занятий	Трудоемкость, час.
1	Экология человека как научная дисциплина	4
2	Взаимодействие человека, природы и общества	4
3	Основные принципы здорового образа жизни	4
4	Экология и здоровье населения	4
Всего		16

### 3.4. Тематический план практических занятий

Номер раздела дисциплины	Темы практических занятий	Трудоемкость, час.
1	Рациональная организация жизнедеятельности	2
2	Воздействие антропогенных факторов окружающей среды на человека	2
3	Здоровый образ жизни моей семьи	2
4	Анализ здоровья и здорового образа жизни	2
Всего		8

### 3.5. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 3.6. Самостоятельная работа студента

Номер раздела дисциплины	Вид СРС	Содержание СРС	Трудоемкость, час.
1	Организация рабочего места	Подготовка презентации	3
2	Адаптация человека к условиям окружающей среды	Подготовка презентации	3
3	Здоровый образ жизни студента	Подготовка презентации	3
4	Психологические основы здоровья. Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка презентации	3
Всего			12

#### 4. Образовательные технологии

При реализации факультативной дисциплины "Здоровый образ жизни и экология человека" применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В образовательном процессе используются:

- Дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMS Moodle, URL://lms.kgeu.ru/; Ссылка на курс <https://lms.kgeu.ru/course/view.php?id=3668>.

- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР), размещенные в личных кабинетах студентов электронного университета КГЭУ, URL:<http://e.kgeu.ru/>

При проведении учебных занятий используются традиционные образовательные технологии (лекции в сочетании с практическими занятиями, самостоятельное изучение определённых разделов) и современные образовательные технологии, направленные на обеспечение развития у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (интерактивные лекции, групповые дискуссии).

#### 5. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, включает: устный опрос, защиты презентаций, доклады в устной форме.

Итоговой оценкой результатов освоения дисциплины является оценка, выставленная во время промежуточной аттестации обучающегося - зачета с учетом результатов текущего контроля успеваемости. Результат (зачтено/не зачтено) промежуточной аттестации в форме зачета определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Обобщенные критерии и шкала оценивания уровня сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) по итогам освоения дисциплины:

Планируемые результаты обучения	Обобщенные критерии и шкала оценивания результатов обучения			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований, имеют место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, имеет место много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе, имеет место несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок

Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имеют место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характеристика сформированности	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний,	Сформированность компетенции соответствует минимальным	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям.	Сформированность компетенции полностью соответствует

и компетенции (индикатора достижения компетенции)	умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач	требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач
Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

### Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине	Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)			
			Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
			Шкала оценивания			
			отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
			зачтено		не зачтено	

УК-7	УК-7.1	Знать				
		программы оздоровительных систем	Знает программы оздоровительных систем	Знает программы оздоровительных систем, допускает мелкие ошибки	Плохо знает основные программы оздоровительных систем, при ответе допускает множество ошибок	Уровень знаний ниже минимальных требований, допускает грубые ошибки
		Уметь				
		применять оздоровительные комплексы	Демонстрирует умение применять оздоровительные комплексы	Демонстрирует умение применять оздоровительные комплексы, допускает ряд мелких ошибок	В целом демонстрирует умение применять оздоровительные комплексы, но допускает ошибки	Не демонстрирует умение применять оздоровительные комплексы, допускает грубые ошибки
		Владеть				

	УК-7.1	методиками профилактики профессиональных заболеваний	Продемонстрированы навыки владения методиками профилактики профессиональных заболеваний	Продемонстрированы навыки владения методиками профилактики профессиональных заболеваний, допущены мелкие ошибки	Имеется минимальный набор навыков владения методиками профилактики профессиональных заболеваний, при ответе допускает множество ошибок	Не продемонстрированы базовые навыки, допущено много ошибок	
		Знать					
		комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, допускает мелкие ошибки	Плохо знает комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, при ответе допускает множество ошибок	Уровень знаний ниже минимальных требований, допускает грубые ошибки	
	УК-7.2	Уметь					

		выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Демонстрирует умение применять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Демонстрирует умение применять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, допускает ряд мелких ошибок	В целом демонстрирует умение применять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, но допускает ошибки	Не демонстрирует умение применять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, допускает грубые ошибки
--	--	--	---	--	--	---

УК-8.1	Уметь				
	выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Демонстрирует умение выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Демонстрирует умение выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, допускает ряд мелких ошибок	В целом демонстрирует умение выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, но допускает ошибки	Не демонстрирует умение выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, допускает грубые ошибки
	Владеть				
	навыками выявления возможных угроз для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Продемонстрированы навыки выявления возможных угроз для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Продемонстрированы навыки выявления возможных угроз для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, допущены мелкие ошибки	Имеется минимальный набор навыков выявления возможных угроз для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, при ответе допускает множество ошибок	Не продемонстрированы базовые навыки, допущено много ошибок
УК-8.2	Знать				
	безопасные условия	Знает	Знает	Плохо знает	Уровень знаний

		жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, допускает мелкие ошибки	безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, при ответе допускает множество ошибок	ниже минимальных требований, допускает грубые ошибки
	Уметь					

		поддерживать безопасные условия жизни, в том числе при возникновении ЧС и военных конфликтов	Демонстрирует умение поддерживать безопасные условия жизни	Демонстрирует умение поддерживать безопасные условия жизни, допускает мелкие ошибки	В целом демонстрирует умение поддерживать безопасные условия жизни, допускает множество мелких ошибок	Не демонстрирует умение поддерживать безопасные условия жизни, допускает грубые ошибки
	УК-8.3	Знать				
		приемы первой помощи пострадавшему	Знает приемы первой помощи пострадавшему	Знает приемы первой помощи пострадавшему, допускает мелкие ошибки	Плохо знает приемы первой помощи пострадавшему, при ответе допускает множество ошибок	Уровень знаний ниже минимальных требований, допускает грубые ошибки

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Основная литература

№ п/п	Автор(ы)	Наименование	Вид издания (учебник, учебное пособие, др.)	Место издания, издательство	Год издания	Адрес электронного ресурса	Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ
1	Тягунова Т. Г.,	Экология. Конспект лекций	учебное пособие	М.: Кнорус	2019	<a href="https://www.book.ru/book/930024">https://www.book.ru/book/930024</a>	

	Ярошенко Ю. Г.						
2	Матвеева Н. А.	Гигиена и экология человека	учебник	М.: Кнорус	2019	<a href="https://www.book.ru/book/930420">https://www.book.ru/book/930420</a>	1
3	Акимова Т. А., Хаскин В. В.	Экология. Человек - Экономика - Биота - Среда	учебник для вузов	М.: ЮНИТИ-ДАНА	2007		99
4	Бродский А. К.	Экология	учебник	М.: Кнорус	2019	<a href="https://www.book.ru/book/931939">https://www.book.ru/book/931939</a>	1
5	Колесников С. И.	Общая экология	учебник	М.: Кнорус	2019	<a href="https://www.book.ru/book/931183">https://www.book.ru/book/931183</a>	1
6	Виленский П.Л., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	учебное пособие	М.: Кнорус	2019	<a href="https://www.book.ru/book/930222">https://www.book.ru/book/930222</a>	1

### Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы)	Наименование	Вид издания (учебник, учебное пособие, др.)	Место издания, издательство	Год издания	Адрес электронного ресурса	Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ
1	Хасанова Г. Б.	Социальная экология	Учебное пособие	М.: Кнорус	2016	<a href="https://www.book.ru/book/916984/">https://www.book.ru/book/916984/</a>	1
2	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	учебное пособие	М.: Кнорус	2016	<a href="https://www.book.ru/book/917008/">https://www.book.ru/book/917008/</a>	1
3	Кочуров Б. И., Минакова Е. А.	Социальная экология	учебное пособие	М.: Кнорус	2018	<a href="https://www.book.ru/book/927968">https://www.book.ru/book/927968</a>	1
4	Коробкин В. И., Передельский Л. В., Приходченко О. Е.	Экология	учебник для вузов	Ростов н / Д: Феникс	2007		183
5	Горелов А. А.	Экология	учебник для вузов	М.: Академия	2007		98
6	Прохоров Б. Б.	Социальная экология	учебник для вузов	М.: Академия	2008		30

## **6.2. Информационное обеспечение**

### 6.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование электронных и интернет-ресурсов	Ссылка
1	Интернет – портал о здоровом образе жизни	<a href="https://minzdrav.tatarstan.ru/baner-1.htm">https://minzdrav.tatarstan.ru/baner-1.htm</a>
2	Официальный интернет ресурс Министерства здравоохранения РФ, посвященный ЗОЖ	<a href="http://www.takzdorovo.ru/http://www.takzdorovo.ru/">http://www.takzdorovo.ru/http://www.takzdorovo.ru/</a>

### 6.2.2. Профессиональные базы данных

№ п/п	Наименование профессиональных баз данных	Адрес	Режим доступа
1	Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
2	Министерство природных ресурсов и экологии Российской Федерации	<a href="http://www.mnr.gov.ru/">http://www.mnr.gov.ru/</a>	<a href="http://www.mnr.gov.ru/">http://www.mnr.gov.ru/</a>
3	Электронная библиотека	<a href="http://diss.rsl.ru">diss.rsl.ru</a>	<a href="http://diss.rsl.ru">diss.rsl.ru</a>
4	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
5	eLIBRARY.RU	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>

### 6.2.3. Информационно-справочные системы

№ п/п	Наименование информационно-справочных систем	Адрес	Режим доступа
1	«Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 6.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Описание	Реквизиты подтверждающих документов
1	Браузер Chrome	Система поиска информации в сети интернет	Свободная лицензия. тип (вид) лицензии - неискл. право, срок действия лицензии - бессрочно.
2	Office Standard 2007 Russian OLP NL AcademicEdition+:	Пакет программных продуктов содержащий в себе необходимые офисные программы	договор №21/2010 от 04.05.2010, лицензиар - ЗАО «Софт Лайн Трейд», тип (вид) лицензии - неискл. право, срок действия лицензии - бессрочно Трейд»,
3	Windows 7 Профессиональная (Pro)	Пользовательская операционная система	Договор №2011.25486 от 28.11.2011, лицензиар – ЗАО «Софт Лайн Трейд», тип (вид) лицензии – неискл. право, срок действия лицензии - бессрочно.
4	Windows 7 Профессиональная (сертифицированная ФСТЭК).	Пользовательская операционная система	Договор №ПО-ЛИЦ 0000/2014 от 27.05.2014,

			лицензиар – ЗАО «ТаксНет Сервис», тип (вид) лицензии – неискл. право, срок действия лицензии бессрочно
5	Windows 10	Пользовательская операционная система	Договор № Tr096148 от 29.09.2020, лицензиар - ООО "Софтлайн трейд", тип (вид) лицензии - неискл. право, срок действия лицензии - до 14.09.2021
6	LMS Moodle	ПО для эффективного онлайн-взаимодействия преподавателя и студента	Свободная лицензия. тип (вид) лицензии - неискл. право, срок действия лицензии - бессрочно.

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для СРС	Оснащенность специальных помещений и помещений для СРС
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Доска аудиторная, акустическая система, проектор, усилитель-микшер для систем громкой связи, экран, микрофон, миникомпьютер, монитор
2	Практические занятия	Учебная аудитория для проведения практических занятий	Доска аудиторная, персональный компьютер (25 шт.), проектор
3	Самостоятельная работа обучающегося	Компьютерный класс с выходом в Интернет	Моноблок (30 шт.), проектор, экран
		Читальный зал библиотеки	Проектор, переносной экран, тонкие клиенты (13 шт.), компьютеры (5 шт.)

### 8. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета [www//kgeu.ru](http://kgeu.ru). Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;
- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

## **9. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися**

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);

- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

Гражданское и патриотическое воспитание:

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

#### Духовно-нравственное воспитание:

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;

- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;

- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

#### Культурно-просветительское воспитание:

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;

- формирование эстетической картины мира;

- повышение познавательной активности обучающихся.

#### Научно-образовательное воспитание:

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;

- формирование умения получать знания;

- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

#### Физическое воспитание:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни;

- формирование культуры безопасности жизнедеятельности;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости.

#### Профессионально-трудовое воспитание:

- формирование добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;

- формирование навыков высокой работоспособности и самоорганизации, умение действовать самостоятельно, мобилизовать необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

#### Экологическое воспитание:

- формирование экологической культуры, бережного отношения к родной земле, экологической картины мира, развитие стремления беречь и охранять природу.

## Структура дисциплины для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
<b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	36	36
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе:	8	8
Лекционные занятия (Лек)	6	6
Практические занятия (Пр)	2	2
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС)	28	28
Подготовка к промежуточной аттестации в форме: (зачет)		
<b>ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>	За	За

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины «Здоровый образ жизни и экология человека» на 2021/2022 учебный год.

В программу вносятся следующие изменения:

1. РПД дополнена разделом 9 «Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися» (стр. 16-17).
2. В соответствии с Приказом Минобрнауки № 1456 от 26.11.2020 внесены следующие изменения:
  - 2.1. изменить компетенции и индикаторы к ним: УК-8 (стр. 3-4, 10-11).

Программа одобрена на заседании кафедры-разработчика 15.06.2021 г., протокол № 5. Зав. кафедрой Калайда М.Л.

Программа одобрена методическим советом ИЦТЭ 22.06.2021 г., протокол № 10

Зам. директора по УМР



Косулин В.В.

Согласовано:

Руководитель ОПОП



Сибяева Г.Р.

*Приложение к рабочей программе  
дисциплины*



КГЭУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по дисциплине**

**Здоровый образ жизни и экология человека**

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике

Квалификация

бакалавр

г. Казань, 2020

## Рецензия

на оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
«Здоровый образ жизни и экология человека»

Содержание оценочных материалов (ОМ) соответствует требованиям федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» и учебному плану.

ОМ соответствует требованиям, предъявляемым к структуре, содержанию ОМ по дисциплине, а именно:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должен овладеть обучающийся в результате освоения дисциплины, соответствует ФГОС ВО и профстандарту, будущей профессиональной деятельности выпускника.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результаты обучения, уровней сформированности компетенций.

3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности, а также соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

4. Методические материалы ОМ содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению процедуры оценивания результатов обучения и сформированности компетенций.

5. Направленность ОМ по дисциплине соответствует целям ОПОП ВО по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика», профстандартам.

6. Объём ОМ соответствует учебному плану подготовки.

7. Качество ОМ в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания с различными целями.

**Заключение.** На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ОМ по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО, профессионального стандарта, современным требованиям рынка труда и рекомендуются для использования в учебном процессе.

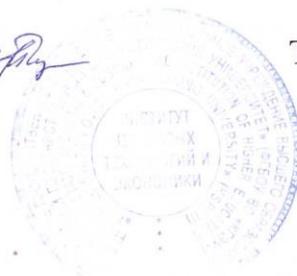
Следует отметить, что созданы условия для максимального приближения системы оценки и контроля компетенций обучающихся к условиям их будущей профессиональной деятельности.

Рассмотрено на заседании учебно-методического совета института Цифровых технологий и экономики от «26» октября 2020 г., протокол № 2

Председатель УМС  
Рецензент  
эксперт 1 категории отдела разработки  
перспективной платежной системы  
в региональном центре развития «Казань»  
в отделении - Нац. банк по РТ  
Волго-Вятского ГУ ЦБ РФ,  
кандидат технических наук



Торкунова Ю.В.



Шершуков В.В.

Оценочные материалы по дисциплине «Здоровый образ жизни и экология человека» - комплект контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

УК-8.1 Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

УК-8.2 Понимает, как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

УК-8.3 Демонстрирует знание приемов оказания первой помощи пострадавшему

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание процесса обучения по дисциплине. При текущем контроле успеваемости используются следующие оценочные средства: доклад, презентация, собеседование.

Промежуточная аттестация имеет целью определить уровень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за 2 семестр. Форма промежуточной аттестации зачёт.

Оценочные материалы включают задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с рабочей программой дисциплины.

## 1. Технологическая карта

### Семестр 2

Номер раздела/ темы дисциплины	Вид СРС	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы				
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично	
				не зачтено	зачтено			
				низкий	ниже среднего	средний	высокий	
Текущий контроль успеваемости								
3	Здоровый образ жизни студента	Дкл, МП, Сбс	УК-7.1, 7.2	менее 13	13 - 17	17 - 21	21 - 25	
4	Психологические основы здоровья. Подготовка промежуточной аттестации	Дкл, МП, Сбс	УК-8.2	менее 15	16 - 18	19-21	22- 25	
1	Организация рабочего места	Дкл, МП, Сбс	УК-8.2	менее 13	13 - 17	17-21	21 - 25	
2	Адаптация человека условиям окружающей среды	Дкл, МП, Сбс	УК-8.1	менее 13	13 - 17	17-21	21 - 25	
Всего баллов				0 - 54	55-69	70-84	85-100	

## 2. Перечень оценочных средств

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Оценочные материалы
Доклад (Дкл)	Составление доклада по заданной теме	Список тем докладов
Презентация (МП)	Подготовка презентации на заданную тему	Список тем презентаций
Собеседование (Сбс)	Ответы на вопросы	Список вопросов

## 3. Оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Наименование оценочного средства	Доклад (Дкл)
Представление и содержание оценочных материалов	Продукт самостоятельной работы студента, включающий монологическое высказывание по заданной теме, а также в виде передачи содержания текста или устной аннотации к нему. Список устных тем для доклада: 1. Рациональная организация жизнедеятельности моей семьи 2. Воздействие антропогенных факторов окружающей среды на человека 3. Здоровый образ жизни моей семьи 4. Анализ здоровья и здорового образа жизни моей семьи
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	При оценке доклада учитываются следующие критерии: 1. Знание материала: - содержание темы раскрыто в полном объеме – 4 балла; - содержание темы раскрыто неполно, показано лишь общее понимание – 2 балла; - не раскрыто основное содержание темы – 0 баллов. 2. Грамотность изложения: - содержание материала представлено грамотно, небольшие неточности не мешают восприятию смысла сообщения – 4 балла; - при изложении материала есть немного негрубых лексико-грамматических ошибок – 2 балл; - много ошибок в изложении материала – 0 баллов. Максимальное количество баллов за доклад – 8.
Наименование оценочного средства	Собеседование (Сбс)

Представление и содержание оценочных материалов	<p>Средство контроля в виде беседы преподавателя со студентом/студентов друг с другом по изучаемой теме с целью определения уровня владения обучающимся объемом знаний по изучаемой теме, его уровня владения диалогической речью.</p> <p>Список тем для беседы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экология человека как научная дисциплина</li> <li>2. Взаимодействие человека, природы и общества</li> <li>3. Основные принципы здорового образа жизни</li> <li>4. Экология и здоровье населения</li> </ol>
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	<p>При оценке собеседования учитываются следующие критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание материала: <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание темы раскрыто в полном объеме, обучающийся реагирует на вопросы и способен поддерживать диалог – 5 балла;</li> <li>- содержание темы раскрыто неполно, показано лишь общее понимание,</li> <li>- обучающийся испытывает сложность с пониманием обращенных к нему вопросов – 3 балла;</li> <li>- не раскрыто основное содержание темы, обучающийся не способен поддерживать беседу – 0 баллов.</li> </ul> </li> <li>2. Грамотность изложения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание материала представлено грамотно, небольшие неточности не мешают восприятию смысла сообщения – 4 балла;</li> <li>- при изложении материала есть немного негрубых лексико-грамматических ошибок – 2 балл;</li> <li>- много ошибок в изложении материала – 0 баллов.</li> </ul> </li> </ol> <p>Максимальное количество баллов за собеседование – 9</p>
<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Презентация (МП)</b>
Представление и содержание оценочных материалов	<p>Темы для презентаций:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация собственного рабочего места</li> <li>2. Адаптация человека к условиям окружающей среды</li> <li>3. Здоровый образ жизни студента</li> <li>4. Психологические основы здоровья</li> </ol>
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	<p>При оценке учитывается:</p> <p>Содержание, красочность, оригинальность представления материала, грамотная защита – 8 баллов</p> <p>Тема раскрыта частично – 4 балла</p> <p>Не раскрыта тема, защита с ошибками – 1 балл</p> <p>Максимальное количество баллов за презентацию – 8</p>