



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

## П Р И К А З

12.02.2020

№ 149

г. Тирасполь

### Об утверждении

### Примерной программы курса «Основы здорового образа жизни»

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-3-III «Об образовании» (САЗ 03-26) в действующей редакции, Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) в действующей редакции, Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 10 февраля 2020 года № 139 «Об утверждении решений Совета по образованию Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 30 января 2020 года»

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить и ввести в действие Примерную программу курса «Основы здорового образа жизни» согласно Приложению к настоящему Приказу.
2. Начальникам управлений народного образования городов и районов республики, руководителям организаций общего образования республиканского подчинения:
  - а) принять настоящий Приказ к руководству и исполнению;
  - б) провести инструктивно-методическое совещание с руководителями подведомственных организаций общего образования, педагогами, преподающими данный предмет.
3. ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации» (В.В.Проценко) опубликовать Примерную программу курса «Основы здорового образа жизни» на субсайте «Школа Приднестровья».
4. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на начальника Управления общего образования Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики О.Ю.Черпика.

Министр

А.Н.Николук

Приложение к Приказу  
Министерства просвещения  
от 12.02.2020 г. № 149

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОУ ДПО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ»

**Примерная программа курса  
«Основы здорового образа жизни»**

**Тирасполь, 2020**

Составители:

Косячук Л.С., ведущий методист кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»;

Белая С.М., учитель биологии и ОБЖ первой квалификационной категории МОУ «Тираспольский общеобразовательный теоретический лицей»;

Марьянова И.Б., учитель ОБЖ первой квалификационной категории МОУ «Днестровская средняя школа № 1»;

Сапова Л.П., преподаватель ОБЖ и БЖД высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Тираспольский техникум коммерции»;

Солдатова Н.В., заместитель начальника Управления общего образования Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики, учитель химии и биологии.

## Пояснительная записка

Состояние здоровья населения и подрастающего поколения - важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния. Подростки, как перспективная возрастная группа населения, представляют собой важный потенциал общественного развития и значимый объект социальной политики в сфере здоровья.

Культура здорового образа жизни личности - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние. Это состояние обусловлено определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Формирование культуры здорового образа жизни обучающихся является актуальной современной задачей. Помощь в этом оказывает курс «Основы здорового образа жизни» рекомендованный обучающимся 11 классов организаций общего образования.

Изучение курса «Основы здорового образа жизни» направлено на достижение следующих целей:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование здорового образа жизни, способствующего познавательному и эмоциональному развитию обучающихся.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- способствовать выполнению правил личной гигиены;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня учёбы и отдыха;
- сформировать представление о физической активности и интенсивности физической нагрузки на обучающихся;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

– сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

В основу курса «Основы здорового образа жизни» формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы: актуальности, доступности, положительного ориентирования, принципа «Не навреди!», последовательности, системности, сознательности и активности.

Учитель разрабатывает рабочую программу на основании данной программы.

### **Общая характеристика курса «Основы здорового образа жизни»**

*Нормативно-правовыми основами* введения курса «Основы здорового образа жизни» являются:

1. Конституция Приднестровской Молдавской Республики;
2. Закон Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании» в действующей редакции;
3. Закон Приднестровской Молдавской Республики «Об основах охраны здоровья граждан» в действующей редакции;
4. Концепция здорового образа жизни населения Приднестровской Молдавской Республики, направленная на реализацию государственной политики формирования здорового образа жизни;
5. Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 13 декабря 2019 года № 1124 «О создании рабочей группы».

Курс призван расширить знания обучающихся по формированию основ здорового образа жизни. Обучающиеся поэтапно знакомятся с основными направлениями современной концепции здоровья, из которой можно выделить следующие составляющие:

- а) физическая составляющая - включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования;
- б) психологическая составляющая представляет собой состояние психической сферы, которое определяется мотивационными, эмоциональными, умственными и морально-духовными компонентами;
- в) социальная составляющая подразумевает внешнее проявление состояния человека, которое может выражаться в степени адекватности поведения и умении общаться.

Курс знакомит с актуальными вопросами физической активности как одного из направлений здорового образа жизни, здорового питания и гигиены сна.

Освоение содержания учебного курса осуществляется с опорой на межпредметные связи с учебными предметами «Биология», «Химия», «Основы безопасности жизнедеятельности».

На уроках права используются различные формы работы с обучающимися: индивидуальная, парная, групповая работа. Практикуется проведение деловых, сюжетных, ролевых и других игр, работа с источниками, творческие проекты и прочее.

### **Место учебного курса «Основы здорового образа жизни» в учебном плане.**

Данный курс вводится в учебный план и расписание организаций общего образования интегрированным учебным курсом при преподавании учебного предмета «Биология» в 11 классах организаций общего образования.

Программа курса «Основы здорового образа жизни» рассчитана на 10 часов и реализуется отдельным блоком за счет резервного времени и внесенных изменений в содержание программы по учебному предмету «Биология» в 11 классе (до 20%) - от 5 до 10 уроков.

По завершении курса контроль знаний обучающихся проводится в форме дифференцированного зачета.

### **Требования к результатам освоения курса «Основы здорового образа жизни».**

*В результате изучения основ здорового образа жизни обучающийся должен знать:*

- культуру здорового образа жизни личности;
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности;
- принципы рационального питания;
- предупреждения пищевых отравлений и меры первой помощи при них;
- влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека;
- гигиену сна и его значение для здоровья человека.

#### *уметь:*

- применять полученные знания о здоровом образе жизни на практике;
- проектировать модели личного здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения в повседневной жизни;
- рационально организовать свой день и распределять нагрузки (физическая активность, качественный сон);
- исключить из своей жизни вредные пищевые привычки.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

### **Раздел 1. Физическая активность как одно из направлений здорового образа жизни (3 часа).**

Значение физической активности для здоровья. Недостаток физической активности. Регулярная физическая активность. Интенсивность физической активности. Степень интенсивности. Рекомендуемые уровни физической активности.

### **Раздел 2. Здоровое питание при формировании здорового образа жизни (3 часа).**

Пирамида питания. Принципы здорового питания. Разнообразный рацион. Основа питания. Свежие овощи и фрукты. Оптимальная масса тела. Контроль потребления жиров. Молоко и молочные продукты. Полезные источники белков. Продукты с высоким содержанием сахара. Потребление соли. Ограничение алкоголя. Безопасное приготовление пищи. Примеры моделей рациона питания, основанных на продуктах из разных групп, и содержание в них пищевых веществ. Рекомендации по здоровому питанию.

### **Раздел 3. Гигиена сна (3 часа).**

Сон как залог здоровья. Риски для здоровья, связанные с дефицитом сна. Сколько нужно спать. Депривация сна у детей и взрослых. Как достичь более продуктивного и качественного сна. Как улучшить качество сна? Расчет оптимального времени сна. Ваш хронотип. Физические упражнения. Еда и напитки. Снотворные. Ежедневные ритуалы, связанные со сном. Ваша спальня. Путешествия и джетлаг.

**1. Примерное тематическое планирование и примерное содержание программы курса «Основы здорового образа жизни»**

| Номер урока   | Тема урока  | Содержание занятия   | Количество часов |
|---|---|--|------------------|
| 1   | 2   | 3  | 4                |
| <b>Раздел I. Физическая активность как одно из направлений здорового образа жизни</b> |   |  | <b>3</b>         |
| 1   | Значение физической активности для здоровья человека      | Значение физической активности для здоровья.<br>Недостаточная физическая активность и ее последствия.<br>Рекомендации по физической активности.  | 1                |
| 2   | Виды физических упражнений и их оздоровительный эффект    | Рекомендуемые уровни физической активности, положительно сказывающиеся на психическом здоровье, укрепляющие дыхательную, сердечно-сосудистую системы и опорно-двигательный аппарат.                            | 1                |
| 3   | Физическая нагрузка и интенсивность физической активности | Интенсивность физической активности. Пропаганда активных форм проведения досуга: занятие в спортивных секциях, танцы, активная ходьба, работа по дому и хозяйству, активные игры и прогулки на свежем воздухе. | 1                |
| <b>Раздел II. Здоровое питание при формировании здорового образа жизни</b>            |   |  | <b>3</b>         |
| 4   | Здоровое питание при формировании здорового образа жизни  | Пирамида питания. Разнообразие и соотношения пищевых продуктов, которые необходимы для здорового питания. Энергетическая ценность потребляемых продуктов.  | 1                |
| 5   | Культура питания  | Принципы здорового питания. Основа здорового питания<br>Польза овощей и фруктов. Употребление жиров, белков углеводов. Потребление соли. Оптимальная масса тела.<br>Влияние алкоголя.                          | 1                |



|                                |  |   |           |
|--------------------------------|--|---|-----------|
| 6                              | Рациональное питание – залог здоровья и долголетия | Принципы повышения безопасности пищевых продуктов<br>Содержание пищевых веществ в группах продуктов.    | 1         |
| <b>Раздел III. Гигиена сна</b> |  |   | <b>3</b>  |
| 7                              | Сон как залог здоровья                             | Риски для здоровья, связанные с дефицитом сна. Сколько нужно спать (по возрастным и другим категориям). | 1         |
| 8                              | Депривация сна                                     | Депривация (потеря, лишение) сна и последствия.   | 1         |
| 9                              | Организация сна и отдыха                           | Достижение продуктивного сна. Прогулки перед сном.  | 1         |
| 10                             | <b>Дифференцированный зачет</b>                    |   | <b>1</b>  |
|                                | <b>Итого</b>                                       |   | <b>10</b> |

## Вопросы к зачету:

1. Понятие и сущность двигательной активности.
2. Закономерности, связанные с двигательной потребностью.
3. Мышечная сила и выносливость.
4. Варианты двигательной активности.
5. Гиподинамия.
6. Виды физических упражнений.
7. Классификация физических упражнений по цели и назначению.
8. Дать характеристику, с точки зрения оздоровительного воздействия на организм, физическим упражнениям: оздоровительная ходьба, бадминтон, аквааэробика.
9. Дать характеристику, с точки зрения оздоровительного воздействия на организм, физическим упражнениям: оздоровительный бег, степ-аэробика, волейбол.
10. Дать характеристику, с точки зрения оздоровительного воздействия на организм, физическим упражнениям: бег на лыжах, оздоровительное плавание, фитнес-аэробика, футбол.
11. Физическая нагрузка. Показатели частоты сердечных сокращения и индивидуальный тренировочный пульс.
12. Интенсивность физической активности: характеристика и примеры.
13. Уровни физической активности: характеристика и примеры.
14. Практика физической активности, рекомендуемая в целях укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска инфекционных заболеваний и депрессии.
15. Руководящие принципы физической активности, применяемые к лицам возрастных групп 18-64 лет.
16. В чём состоит значение рационального питания?
17. Основные правила приёма пищи.
18. Сравните свой режим питания в рабочий и выходной день. Попытайтесь определить, какой режим питания более соответствует условиям здорового образа жизни и почему.
19. Какую роль играет рациональное питание в сохранении и укреплении здоровья человека?
20. Что входит в понятие «культура питания»?
21. Почему необходимо соблюдать общепринятые правила рационального питания?
22. Сформулируйте правила рационального питания.
23. Что такое пирамида питания, что она отображает?
24. Почему следует поддерживать массу тела в оптимальных пределах?
25. Дайте понятие определению «Сон».

26. Риски для здоровья, связанные с дефицитом сна.
27. Сколько нужно спать?
28. Что такое «Депривация сна»?
29. Перечислите признаки депривации сна.
30. Какие последствия депривации сна на организм человека?
31. Как достичь более продуктивного и качественного сна?
32. Перечислите факторы ухудшающие сон.
33. Перечислите полезные привычки перед сном?

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Оборудование учебного кабинета:** рабочие места для преподавателя и обучающихся; учебно-практическое оборудование; программное обеспечение: учебные фильмы; интернет; учебно-методическое обеспечение: учебные пособия, методические указания для обучающихся, раздаточные материалы.

**Технические средства обучения:** компьютер; проектор, экран; интерактивная доска; телевизор.

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий и дополнительной литературы.**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». - М.: Физкультура и Спорт, 2006. - 122 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 384 с.
4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. - 144 с.
5. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 176с
6. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. - М.: Медгиз, 1952, 136 с.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. - М.: Тера-спорт, 2001, 520 с.
8. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. - М.: Владос-пресс, 2002, 608 с.
9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991, 224 с.