

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 24.06.2024 14:22:15
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Формирование культуры здорового образа жизни рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Медико-биологических основ физической культуры**

Учебный план b490302-АдФВ-23-3.plx
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 48
самостоятельная работа 33
часов на контроль 27

Виды контроля в семестрах:
экзамены 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 5 (3.1) | | Итого | |
|---|---------------|-----|-------|-----|
| | Неделя 17 3/6 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Итого ауд. | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Контактная работа | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Сам. работа | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Часы на контроль | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 |

Программу составил(и):

к.б.н., Доцент, Вишневский В.А.

Рабочая программа дисциплины

Формирование культуры здорового образа жизни

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|------------------------------------|---|
| 1.1 | Целью освоения учебной дисциплины «Формирование культуры здорового образа жизни» является формирование компетенций, связанных со способностью решать следующий класс задач: |
| 1.2 | - формировать у занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни |
| 1.3 | - планировать содержание и проводит мероприятия с занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей |
| 1.4 | - проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья к физкультурно-спортивной деятельности |
| 1.5 | - проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) |
| 1.6 | - применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) |
| 1.7 | - формулировать проблему, решение которой напрямую связано с достижением цели проекта по разработке индивидуальных оздоровительных программ |
| 1.8 | - определять связи между поставленными задачами и ожидаемыми результаты их решения при разработке индивидуальных оздоровительных программ |
| 1.9 | - анализировать план-график реализации проекта в целом и выбирать способ решения поставленных задач при разработке индивидуальных оздоровительных программ |
| 1.10 | - определять имеющиеся ресурсы и ограничения, действующие правовые нормы при разработке индивидуальных оздоровительных программ |
| 1.11 | - оценивать решение поставленных задач в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами контроля, при необходимости корректировать способы решения задач при разработке индивидуальных оздоровительных программ |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|--|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.04 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Легкая атлетика с методикой преподавания |
| 2.1.2 | Лыжный спорт с методикой преподавания |
| 2.1.3 | Работа в команде |
| 2.1.4 | Учебная практика, педагогическая практика |
| 2.1.5 | Вне тренировочные факторы повышения результативности |
| 2.1.6 | Гимнастика с методикой преподавания |
| 2.1.7 | Основы научно-методической деятельности |
| 2.1.8 | Плавание с методикой преподавания |
| 2.1.9 | Цифровая грамотность |
| 2.1.10 | Биохимия мышечной деятельности |
| 2.1.11 | Физическая культура и спорт |
| 2.1.12 | Введение в профессиональную деятельность |
| 2.1.13 | Педагогика физической культуры |
| 2.1.14 | Подвижные игры с методикой преподавания |
| 2.1.15 | Биомеханика двигательной деятельности |
| 2.1.16 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.1.17 | Анатомия человека |
| 2.1.18 | Физиология человека |
| 2.1.19 | Психология физической культуры |
| 2.1.20 | Адаптация к физическим нагрузкам в адаптивной физической культуре |
| 2.1.21 | Теория и методика физической культуры |
| 2.1.22 | Спортивная метрология |
| 2.1.23 | Основы проектной деятельности |
| 2.1.24 | Работа в команде |
| 2.1.25 | Гимнастика с методикой преподавания |

| | |
|------------|--|
| 2.1.26 | Плавание с методикой преподавания |
| 2.1.27 | Легкая атлетика с методикой преподавания |
| 2.1.28 | Основы научно-методической деятельности |
| 2.1.29 | Лыжный спорт с методикой преподавания |
| 2.1.30 | Учебная практика, педагогическая практика |
| 2.1.31 | Вне тренировочные факторы повышения результативности |
| 2.1.32 | Цифровая грамотность |
| 2.1.33 | Физическая культура и спорт |
| 2.1.34 | Биохимия мышечной деятельности |
| 2.1.35 | Педагогика физической культуры |
| 2.1.36 | Подвижные игры с методикой преподавания |
| 2.1.37 | Введение в профессиональную деятельность |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Основы общей и частной патологии |
| 2.2.2 | Учебная практика, педагогическая практика |
| 2.2.3 | Информационные технологии в физической культуре |
| 2.2.4 | Методическое обеспечение профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре |
| 2.2.5 | Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта |
| 2.2.6 | Адаптивное физическое воспитание детей и учащейся молодежи |
| 2.2.7 | Гидрореабилитация |
| 2.2.8 | Инновационные технологии в физической реабилитации |
| 2.2.9 | Бадминтон |
| 2.2.10 | Комплексный контроль в адаптивной физической культуре |
| 2.2.11 | Массаж |
| 2.2.12 | Коррекционно-развивающие игры |
| 2.2.13 | Физкультурно-оздоровительные технологии в образовании |
| 2.2.14 | Психология болезни и инвалидности |
| 2.2.15 | Производственная практика, профессионально-ориентированная практика |
| 2.2.16 | Производственная практика, преддипломная практика |
| 2.2.17 | Удовлетворение особых образовательных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| 2.2.18 | Методическое обеспечение профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре |
| 2.2.19 | Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта |
| 2.2.20 | Основы общей и частной патологии |
| 2.2.21 | Учебная практика, педагогическая практика |
| 2.2.22 | Информационные технологии в физической культуре |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-2.1: Формулирует проблему, решение которой напрямую связано с достижением цели проекта

УК-2.2: Определяет связи между поставленными задачами и ожидаемые результаты их решения

| |
|---|
| УК-2.3: Анализирует план-график реализации проекта в целом и выбирает способ решения поставленных задач |
| УК-2.4: В рамках поставленных задач определяет имеющиеся ресурсы и ограничения, действующие правовые нормы |
| УК-2.5: Оценивает решение поставленных задач в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами контроля, при необходимости корректирует способы решения задач |
| Знать: |
| ОПК-6.1: Планирует содержание и проводит мероприятия с занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей |
| ОПК-6.2: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья к физкультурно-спортивной деятельности |
| ОПК-6.3: Формирует у занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни |
| ОПК-10.1: Способен проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) |
| ОПК-10.2: Способен применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| |
|--|
| 3.1 Знать: |
| 3.1.1 Современные подходы к формулировке проблемы, решение которой напрямую связано с достижением цели проекта |
| 3.1.2 Способы определения связей между поставленными задачами и ожидаемые результаты их решения |
| 3.1.3 Стратегию и технологию составления и анализа плана-графика реализации проекта в целом и выбор способов решения поставленных задач; |
| 3.1.4 Имеющиеся ресурсы и ограничения, действующие правовые нормы, необходимые для разработки проекта |
| 3.1.5 Способы оценки решения поставленных задач в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами контроля, при необходимости корректировать способы решения задач |
| 3.1.6 Содержание и методику проведения мероприятий с занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей |
| 3.1.7 |
| 3.1.8 Современные подходы к проектированию ситуаций и событий, формирующих осознанное отношение занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья к физкультурно-спортивной деятельности |
| 3.1.9 Стратегии и технологии формирования у занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья познавательной активности, ценностных ориентаций и мотиваций на ведение здорового образа жизни |
| 3.1.10 Методику разработки комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) |
| 3.1.11 Физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) |
| 3.2 Уметь: |
| 3.2.1 Формулировать проблему, решение которой напрямую связано с достижением цели проекта |
| 3.2.2 Определять связи между поставленными задачами и ожидаемые результаты их решения |
| 3.2.3 Анализировать план-график реализации проекта в целом и выбирать способ решения поставленных задач; |
| 3.2.4 |
| 3.2.5 В рамках поставленных задач определять имеющиеся ресурсы и ограничения, действующие правовые нормы |
| 3.2.6 Оценивать решение поставленных задач в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами контроля, при необходимости корректировать способы решения задач |
| 3.2.7 Планировать содержание и проводить мероприятия с занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей |
| 3.2.8 Проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья к физкультурно-спортивной деятельности |

| | |
|------------|--|
| 3.2.10 | Проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) |
| 3.2.11 | |
| 3.2.12 | Применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) |
| 3.2.13 | |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | Иметь навыки постановки проблемы, решение которой напрямую связано с достижением цели проекта "Индивидуальная программа здорового образа жизни" |
| 3.3.2 | Иметь навыки выявления связей между поставленными задачами и ожидаемые результаты их решения в рамках проекта "Индивидуальная программа здорового образа жизни" |
| 3.3.3 | Иметь навыки разработки и анализа плана-графика реализации проекта в целом и выбора способов решения поставленных задач в рамках проекта "Индивидуальная программа здорового образа жизни" |
| 3.3.4 | Иметь навыки определения имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм в рамках проекта "Индивидуальная программа здорового образа жизни" |
| 3.3.5 | |
| 3.3.6 | Иметь навыки оценивания решения поставленных задач в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами контроля, при необходимости корректировки способы решения задач в рамках проекта "Индивидуальная программа здорового образа жизни" |
| 3.3.7 | Иметь навыки планирования и проведения мероприятий с занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей в рамках проекта "Индивидуальная программа здорового образа жизни" |
| 3.3.8 | Иметь навыки проектирования ситуаций и событий, формирующих осознанное отношение занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья к физкультурно-спортивной деятельности в рамках проекта "Индивидуальная программа здорового образа жизни" |
| 3.3.9 | Иметь навыки формирования у занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья познавательной активности, ценностных ориентаций и мотиваций на ведение здорового образа жизни в рамках проекта "Индивидуальная программа здорового образа жизни" |
| 3.3.10 | Иметь навыки проведения комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) в рамках проекта "Индивидуальная программа здорового образа жизни" |
| 3.3.11 | Иметь навыки применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) в рамках проекта "Индивидуальная программа здорового образа жизни" |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|---|---|------------|
| | Раздел 1. Здоровье и факторы его определяющие | | | | | |
| 1.1 | Определение категории «здоровье». Здоровье как состояние, как процесс и как способность /Лек/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э4 | |
| 1.2 | Факторы, определяющие уровень здоровья современного человека /Лек/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 | |
| 1.3 | Оценка уровня сформированности культуры здоровья /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л3.1 Э1 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|
| 1.4 | Оценка саморазвития культуры здоровья /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л3.1 Э1 | |
| 1.5 | Диагностика риска наиболее распространенных заболеваний /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л3.1 Э1 | |
| 1.6 | «Оценка структуры мотивации оздоровительной деятельности», «Индивидуальная оценка уровня здоровья по клиническим признакам состояния отдельных функциональных систем организма», «Оценка метеочувствительности». Подготовка раздела «Уровень сформированности и саморазвития культуры здоровья, структура мотивации оздоровительной деятельности, факторы риска для здоровья» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/ | 5 | 6 | УК-2.1 УК-2.2 УК-2.3 УК-2.4 УК-2.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э4 | |
| Раздел 2. Оптимизация двигательного режима | | | | | | |
| 2.1 | Значение двигательной активности для нормальной жизнедеятельности человека Нормы двигательной активности. Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке. Формы оздоровительной физической культуры. Направленность оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых, конституциональных особенностей, учет физического развития, типа вегетативной регуляции, хронотипа /Лек/ | 5 | 4 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 2.2 | Оценка физического развития /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 | |
| 2.3 | Определение типа осанки и телосложения /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э2 | |
| 2.4 | Оценка гармоничности телосложения /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э2 | |
| 2.5 | Оценка аэробных возможностей организма с помощью пробы PWC170 /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э2 Э3 | |
| 2.6 | Оценка физической подготовленности в рамках «Президентских состязаний /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э2 Э3 | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|-------------------------------------|--|
| 2.7 | Оценка биологического возраста, должной массы тела и ее компонентов, суточной двигательной активности. Подготовка раздела «Оптимизация двигательного режима» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/ | 5 | 6 | УК-2.1 УК-2.2 УК-2.3 УК-2.4 УК-2.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 | |
| Раздел 3. Организация рационального питания | | | | | | |
| 3.1 | Питание и здоровье. Знакомство с основными системами питания (концепцией А.А. Покровско-го, А.М. Уго-лева, вегета-рианства, сыроедения, раз-дельного питания, концепцией П. Брега и др /Лек/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л3.2 Э1 | |
| 3.2 | Оценка суточных энерготрат, основного обмена, рациона питания /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л3.1 Э1 | |
| 3.3 | Составление научно обоснованного рациона питания /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л3.1 Э1 | |
| 3.4 | Анализ суточного рациона питания. Подготовка раздела «Организация рационального питания» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/ | 5 | 6 | УК-2.1 УК-2.2 УК-2.3 УК-2.4 УК-2.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Э1 | |
| Раздел 4. Поддержание иммунитета и закаливание | | | | | | |
| 4.1 | Иммунитет и здоровье. Профилактика нарушений иммунитета /Лек/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э4 | |
| 4.2 | Изучение типа реакции организма на «холодовую пробу /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л3.1 Э1 Э4 | |
| 4.3 | Использование рефлесотерапии для целей повышения иммунитета и закаливания. Подготовка раздела «Поддержание иммунитета и закаливание» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/ | 5 | 4 | УК-2.1 УК-2.2 УК-2.3 УК-2.4 УК-2.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1 Э4 | |
| Раздел 5. Психофизиологическая саморегуляция | | | | | | |
| 5.1 | Понятие о психическом и психологическом здоровье. Эмоциональный стресс и здоровье. Методы улучшения психического здоровья. Психологическое здоровье. Формы психологической защиты по В.И. Гарбузову. /Лек/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | |
| 5.2 | Оценка предрасположенности к стрессу, стрессоустойчивости, уровня психоэмоционально-го напряжения (тревно-сти) /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2 Л3.1 Э1 Э2 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|----|--|---------------------------------------|--|
| 5.3 | Определение коронарного типа поведения /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л3.1 Э1 Э2 | |
| 5.4 | Выявление акцентированных черт характера по Леонгарду – Шмишеку /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л3.1 Э1 Э2 | |
| 5.5 | Оценка самосознания и внутрисемейной адаптивности. Подготовка раздела «Психофизиологическая саморегуляция» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/ | 5 | 6 | УК-2.1 УК-2.2 УК-2.3 УК-2.4 УК-2.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 | |
| Раздел 6. Рациональная организация жизнедеятельности | | | | | | |
| 6.1 | Основы хронобиологии и хрономедицины. Рациональная организация жизнедеятельности и здоровье /Лек/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.2 Э1 | |
| 6.2 | Определение хронотипа /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л3.1 Э1 | |
| 6.3 | Разработка презентации к проекту «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л3.1 Э4 | |
| 6.4 | Оценка индивидуальных циркадных ритмов для некоторых физиологических показателей. Подготовка раздела «Рациональная организация жизнедеятельности» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/ | 5 | 5 | УК-2.1 УК-2.2 УК-2.3 УК-2.4 УК-2.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л3.1 Э1 | |
| 6.5 | /Контр.раб./ | 5 | 0 | УК-2.1 УК-2.2 УК-2.3 УК-2.4 УК-2.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л1.2 | |
| 6.6 | Прием экзамена в виде защиты индивидуальных оздоровительных программ, проверка контрольных работ, консультации /Экзамен/ | 5 | 27 | УК-2.1 УК-2.2 УК-2.3 УК-2.4 УК-2.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-10.1 ОПК-10.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 | Защита проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
|--|---|---|---|----------|
| 6.1. Рекомендуемая литература | | | | |
| 6.1.1. Основная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.1 | Лукьяненко Н.В., Сафьянова Т.В. | Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний: Учебное пособие | Москва: ООО "Научно-издательский центр «НФРА-М», 2019, Электронный ресурс | 1 |
| Л1.2 | Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П. | Здоровый образ жизни: Учебное пособие | Москва: Прометей, 2012, Электронный ресурс | 1 |
| Л1.3 | Морозов О.В., Морозов В.О. | Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие | Москва: Флинта, 2020, Электронный ресурс | 2 |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л2.1 | Вишневский В. А., Апокин В. В., Сердюков Д. В. | Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза: [монография] | М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2010 | 68 |
| Л2.2 | Воронков Ю. И., Тизул А. Я. | Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте: Очерки | Москва: Советский спорт, 2011, Электронный ресурс | 1 |
| 6.1.3. Методические разработки | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л3.1 | Вишневский В. А. | Формирование и саморазвитие культуры здоровья личности: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012 | 50 |
| Л3.2 | Клочкова Е.В. | Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: практическое руководство | Москва: Теревинф, 2015, Электронный ресурс | 2 |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" | | | | |
| Э1 | Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru | | | |
| Э2 | Теория и практика физической культуры/ http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ | | | |
| Э3 | Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc | | | |
| Э4 | Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru | | | |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | | | | |
| 6.3.1.1 | Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office | | | |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | | | | |
| 6.3.2.1 | СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/ | | | |

| | |
|---------|---|
| 6.3.2.2 | СПС «Гарант» - www.garant.ru/ |
|---------|---|

| | |
|---|--|
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|

| | |
|-----|---|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория оснащена: комплект специализированной учебной мебели, меловой доской, проектором и проекционным экраном, компьютерами с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации. Кроме того, аудитория оснащена комплексом оборудования для обеспечения образования лиц с ограниченными возможностями здоровья, оборудованием для моделирования физических нагрузок, оборудованием для изучения морфологического статуса, систем кровообращения, дыхания, опорно-двигательного аппарата, психофизиологических показателей, вестибулярного анализатора. |
|-----|---|