

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК МОДУЛЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН Формирование культуры здорового образа жизни

рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план **b490301-СпТрен-22-3.plx**
Направление **49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
Направленность (профиль): **Спортивная тренировка**

Квалификация **Бакалавриат**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **108**

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены **6**

аудиторные занятия **48**

самостоятельная работа **24**

часов на контроль **36**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	Неделя 13 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	24	24	24	24
Практические	24	24	24	24
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	24	24	24	24
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.б.н., доцент Вишневский Владимир Антонович

Рабочая программа дисциплины

Формирование культуры здорового образа жизни

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

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 дисциплины "Формирование культуры здорового образа жизни" является Формирование у студентов компетенций, связанных с их способностью решать следующий класс задач: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, развивать свойств личности, необходимых для формирования навыков здорового образа жизни; планировать содержание и проводит мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей; проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности; формировать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни; понимать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности; использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями; разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.05

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- 2.1.1 Первая доврачебная помощь
- 2.1.2 Теория и методика физической культуры
- 2.1.3 Основы проектной деятельности
- 2.1.4 Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
- 2.1.5 Биомеханика двигательной деятельности
- 2.1.6 Научные исследования в сфере физической культуры и спорта
- 2.1.7 Безопасность жизнедеятельности
- 2.1.8 Физиология человека
- 2.1.9 Биохимия мышечной деятельности
- 2.1.10 Психология физической культуры
- 2.1.11 Анатомия человека

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- 2.2.1 Профессионально-прикладная физическая культура
- 2.2.2 Комплексный контроль в физической культуре и спорте
- 2.2.3 Аэробика
- 2.2.4 Учебная практика, педагогическая практика
- 2.2.5 Производственная практика, тренерская практика
- 2.2.6 Внетренировочные факторы повышения результативности
- 2.2.7 Теория физической подготовки
- 2.2.8 Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта

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

ОПК-6.1: Планирует содержание и проводит мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей

ОПК-6.2: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-6.3: Формирует у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни

УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности

УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Содержание мероприятий с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей.
3.1.2	Стратегию и технологию формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.
3.1.3	Современные подходы к формированию у занимающихся познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни.
3.1.4	Роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.1.5	Методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.1.6	Современные подходы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.2	Уметь:
3.2.1	Планировать содержание и проводить мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей.
3.2.2	Проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.
3.2.3	Формировать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.
3.2.4	Формировать понимание роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.2.5	Использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.2.6	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.3	Владеть:
3.3.1	Иметь навыки проведения мероприятий с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей.
3.3.2	Иметь навыки формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности в рамках индивидуальной оздоровительной программы.
3.3.3	Иметь навыки формирования у занимающихся познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни в процессе формирования и саморазвития культуры здорового образа жизни.
3.3.4	Иметь навыки использования физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, применения двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.3.5	Иметь навыки использования методов самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями при разработке индивидуальных оздоровительных программ
3.3.6	Иметь навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями в рамках индивидуальной оздоровительной программы

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/	6	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	
1.2	Факторы, определяющие уровень здоровья современного человека /Лек/	6	4	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3	
1.3	Оценка уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК-6.3	Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3	
1.4	Диагностика риска наиболее распространенных заболеваний /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК-6.3	Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3	
1.5	«Оценка структуры мотивации оздоровительной деятельности», «Индивидуальная оценка уровня здоровья по клиническим признакам состояния отдельных функциональных систем организма», «Оценка метеочувствительности». подготовке раздела «Уровень сформированности и саморазвития культуры здоровья, структура мотивации оздоровительной деятельности, факторы риска для здоровья» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	УК-7.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3	
	Раздел 2. Оптимизация двигательного режима					
2.1	Значение двигательной активности для нормальной жизнедеятельности человека Нормы двигательной активности. Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке /Лек/	6	2	УК-7.1 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.3 Э1 Э3	
2.2	Формы оздоровительной физической культуры. Направленность оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых, конституциональных особенностей, учет физического развития, типа вегетативной регуляции, хронотипа /Лек/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.3 Э1 Э3	
2.3	Оценка физического развития и подготовленности /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3Л2.1 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1	
2.4	Определение типа осанки и телосложения /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3Л2.1 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2	
2.5	Оценка гармоничности телосложения /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3Л2.1 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1	

2.6	Оценка функциональных (аэробных) возможностей человека в степ- тесте /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3Л2.1 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1	
2.7	Подготовка раздела «Оптимизация двигательного режима» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3	
Раздел 3. Организация рационального питания						
3.1	Питание и здоровье. Знакомство с основными системами питания (концепцией А.А. Покровского, А.М. Уго-лева, вегетарианства, сыроедения, раздельного питания, концепцией П. Брега и др. /Лек/	6	4	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6Л3.1 Л3.3 Э2	
3.2	Анализ суточных энергозатрат и рациона питания /Пр/	6	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.3Л3.1 Л3.2 Э2	
3.3	Составление научно обоснованного рациона питания /Пр/	6	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.3Л3.1 Л3.2 Э2	
3.4	Анализ суточного рациона питания. Подготовка раздела «Организация рационального питания» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6Л3.1 Л3.2 Э2	
Раздел 4. Поддержание иммунитета и закаливание						
4.1	Иммунитет и здоровье. Профилактика нарушений иммунитета. /Лек/	6	2	ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.6Л3.1 Л3.3 Э2 Э3	
4.2	Повышение адаптационных возможностей человека (сезонная профилактика, рефлексотерапия, закаливание /Лек/	6	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.6Л3.1 Л3.3 Э2 Э3	
4.3	Изучение типа реакции организма на «холодовую пробу /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э3	
4.4	Подготовка раздела «Поддержание иммунитета и закаливание» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	УК-7.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э2 Э3	
Раздел 5. Психофизиологическая саморегуляция						
5.1	Понятие о психическом и психологическом здоровье. Эмоциональный стресс и здоровье /Лек/	6	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.6Л3.1 Л3.3 Э1 Э2	
5.2	Методы улучшения психического здоровья (подсознательные и сознательные механизмы психологической защиты) /Лек/	6	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.1 Л3.3 Э1 Э2	
5.3	Оценка предрасположенности к стрессу, стрессоустойчивости, уровня психоэмоционального напряжения (тревожности) /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2	

5.4	Определение коронарного типа поведения. Выявление акцентированных черт характера по Леонгарду – Шмишеку /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК-6.1 ОПК- 6.2 ОПК-6.3	Л1.3Л3.1 Л3.2 Э2	
5.5	Оценка самосознания и внутрисемейной адаптивности. подготовке раздела «Психофизиологическая саморегуляция» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	УК-7.2 ОПК-6.1 ОПК- 6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
Раздел 6. Рациональная организация жизнедеятельности						
6.1	Основы хронобиологии и хрономедицины Рациональная организация жизнедеятельности и здоровье /Лек/	6	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6Л3.1 Л3.3 Э2	
6.2	Определение хронотипа /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК-6.1 ОПК- 6.2 ОПК-6.3	Л3.1 Л3.2 Э2	
6.3	Подготовка раздела «Рациональная организация жизнедеятельности» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	УК-7.2 ОПК-6.1 ОПК- 6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6Л3.1 Л3.2 Э2	
6.4	Защита проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Контр.раб./	6	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3		Контрольная работа
6.5	Прием экзамена в виде защиты индивидуальных оздоровительных програм, проверка контрольных работ /Экзамен/	6	36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Экзамен

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

5.3. Фонд оценочных средств

Представлено 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	Медик В.А., Лисицин В.И.	Общественное здоровье и здравоохранение: учебник	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020, Электронный ресурс	1
Л1.2	Хрусталеv Ю.М.	Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья: учебник	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019, Электронный ресурс	1

Л1.3	Янова М. Г., Мартиросова Т. А., Кондрашова Е. Д.	Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты: учеб. пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020, Электронный ресурс	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Вишневский В. А.	Особенности использования физических упражнений для целей оздоровительной и спортивной деятельности учащейся молодежи в условиях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры: монография	Сургут: Издательско- печатный дом "Дефис", 2016	7
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
Л2.3	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
Л2.4	Морозов О.В., Морозов В.О.	Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Флинта, 2020, Электронный ресурс	1
Л2.5	Татарова, С. Ю., Татаров, В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант, 2017, Электронный ресурс	1
Л2.6	Трещева О. Л., Кокшаров А. В.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности: учебно-методическое пособие	Омск: ОмГУПС, 2021, 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	Вишневский В. А.	Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре: учебно- методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2014, Электронный ресурс	1
Л3.3	Клочкова Е.В.	Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: практическое руководство	Москва: Теревинф, 2015, Электронный ресурс	1
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	1. Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/			
Э2	8. Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru			
Э3	4. Библиотека Национального государственного университета физической культу-ры, 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 «Консультант Плюс» - www.consultant.ru/			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	<p>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.</p>
-----	--