

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	б490303-РИТ-22-3.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
Квалификация	бакалавр	
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	
	уп	рп	уп	рп
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 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

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 освоения учебной дисциплины «Формирование культуры здорового образа жизни» является формирование у студентов компетенций, связанных с их способностью решать следующий класс задач: - формировать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни
1.2	- планировать содержание и проводить мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей
1.3	- 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
1.4	- использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
1.5	- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

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	Основы спортивно-оздоровительного туризма
2.1.3	Теория и методика физической культуры
2.1.4	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.5	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.6	Безопасность жизнедеятельности
2.1.7	Физиология человека
2.1.8	Биохимия мышечной деятельности
2.1.9	Психология физической культуры
2.1.10	Анатомия человека
2.1.11	Спортивная метрология
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.3	Массаж
2.2.4	Комплексный контроль в физической культуре и спорте
2.2.5	Теория физической подготовки
2.2.6	Теория и методика рекреации
2.2.7	Футбол
2.2.8	Аэробика
2.2.9	Гандбол
2.2.10	Атлетическая гимнастика
2.2.11	Туризм
2.2.12	Настольный теннис
2.2.13	Спортивно-педагогические дисциплины
2.2.14	Профессионально-прикладная физическая культура
2.2.15	Физическая реабилитация
2.2.16	Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта

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

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

ОПК-5.1: Планирует содержание и проводит мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей

ОПК-5.3: Формирует у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	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
3.1.2	Методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.1.3	Современные подходы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.1.4	Содержание мероприятий с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей.
3.1.5	Современные подходы к формированию у занимающихся познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни.
3.2 Уметь:	
3.2.1	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
3.2.2	Использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.2.3	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.2.4	Планировать содержание и проводить мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей.
3.2.5	Формировать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.
3.3 Владеть:	
3.3.1	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
3.3.2	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
3.3.3	Иметь навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями в рамках индивидуальной оздоровительной программы
3.3.4	Иметь навыки проведения мероприятий с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей.
3.3.5	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.
3.3.6	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
3.3.7	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
3.3.8	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	УК-7.1 ОПК - 5.1 ОПК- 5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э3 Э4	
1.2	Факторы, определяющие уровень здоровья современного человека /Лек/	6	2	УК-7.1 ОПК - 5.1 ОПК- 5.3	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3	
1.3	Оценка уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья /Пр/	6	2	УК-7.2 УК- 7.3 ОПК-5.1 ОПК- 5.3	Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.2 Э3 Э4	
1.4	Диагностика риска наиболее распространенных заболеваний /Пр/	6	2	УК-7.2 УК- 7.3 ОПК-5.1 ОПК- 5.3	Л1.4Л2.3 Л2.5Л3.2 Э3 Э4	
1.5	«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/	6	5	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК- 5.1 ОПК-5.3	Л1.2 Л1.4Л2.3 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э3 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. /Лек/	6	4	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК- 5.1 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
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- 5.1 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.3	Оценка физического развития и подготовленности /Пр/	6	2	УК-7.2 УК- 7.3 ОПК-5.1 ОПК- 5.3	Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э4	
2.4	Определение типа осанки и телосложения /Пр/	6	2	УК-7.2 УК- 7.3 ОПК-5.1 ОПК- 5.3	Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э4	

2.5	Оценка гармоничности телосложения /Пр/	6	2	УК-7.2 УК- 7.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э4	
2.6	Оценка функциональных (аэробных) возможностей человека в степ-тесте /Пр/	6	2	УК-7.2 УК- 7.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э4	
2.7	Оценка биологического возраста, должной массы тела и ее компонентов, суточной двигательной активности. разделу «Оптимизация двигательного режима» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
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-5.1 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.5Л3.1 Л3.3 Э3 Э4	
3.2	Анализ суточных энергозатрат и рациона питания /Пр/	6	2	ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л1.4Л3.1 Л3.2 Э3 Э4	
3.3	Составление научно обоснованного рациона питания /Пр/	6	2	ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л1.4Л3.1 Л3.2 Э3 Э4	
3.4	Анализ суточного рациона питания. Подготовка раздела «Организация рационального питания» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л3.1 Л3.2 Э3 Э4	
Раздел 4. Поддержание иммунитета и закаливание						
4.1	Иммунитет и здоровье. Профилактика нарушений иммунитета /Лек/	6	2	УК-7.1 ОПК - 5.1 ОПК- 5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.2	Повышение адаптационных возможностей человека (сезонная профилактика, рефлексотерапия, закаливание /Лек/	6	2	УК-7.1 ОПК - 5.1 ОПК- 5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.3	Изучение типа реакции организма на «холодовую пробу /Пр/	6	2	УК-7.2 УК- 7.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л3.1 Л3.2 Э3 Э4	
4.4	Подготовка раздела «Поддержание иммунитета и закаливание» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
Раздел 5. Психофизиологическая саморегуляция						
5.1	Понятие о психическом и психологическом здоровье. Эмоциональный стресс и здоровье /Лек/	6	2	ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э2 Э3 Э4	
5.2	Методы улучшения психического здоровья (подсознательные и сознательные методы психологической защиты) /Лек/	6	2	ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.5Л3.1 Л3.3 Э2 Э3 Э4	

5.3	Оценка предрасположенности к стрессу, стрессоустойчивости, уровня психоэмоционального напряжения (тревожности) /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК - 5.1 ОПК- 5.3	Л1.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4	
5.4	Определение коронарного типа поведения. Выявление акцентированных черт характера по Леонгарду – Шмишеку /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК - 5.1 ОПК- 5.3	Л1.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4	
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 - 5.1 ОПК- 5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4	
Раздел 6. Рациональная организация жизнедеятельности						
6.1	Основы хронобиологии и хрономедицины Рациональная организация жизнедеятельности и здоровье /Лек/	6	2	ОПК-5.1 ОПК- 5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.5Л3.1 Л3.3 Э3 Э4	
6.2	Определение хронотипа /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК - 5.1 ОПК- 5.3	Л3.1 Л3.2 Э3 Э4	
6.3	Оценка индивидуальных циркадных ритмов для некоторых физиологических показателей. подготовке раздела «Рациональная организация жизнедеятельности» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	3	УК-7.2 ОПК - 5.1 ОПК- 5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л3.1 Л3.2 Э3 Э4	
6.4	/Контр.раб./	6	0	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК- 5.1 ОПК-5.3		Контрольная работа
6.5	Прием экзамена в виде защиты индивидуальной оздоровительной программы, проверка контрольных работ, консультации /Экзамен/	6	36	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК- 5.1 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	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	Ромашин О. В.	Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: Учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2009, Электронный ресурс	1
Л1.2	Медик В.А., Лисицин В.И.	Общественное здоровье и здравоохранение: учебник	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020, Электронный ресурс	1

Л1.3	Хрусталеv Ю.М.	Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья: учебник	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019, Электронный ресурс	1
Л1.4	Янова М. Г., Мартирoсова 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., 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
Л2.3	Морозов О.В., Морозов В.О.	Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Флинта, 2020, Электронный ресурс	1
Л2.4	Татарова, С. Ю., Татаров, В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант, 2017, Электронный ресурс	1
Л2.5	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	2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/			
Э2	3. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре http://lib.sportedu.ru/Catalog.idci спорту			
Э3	6. MedLinks - Вся медицина в Интернет http://www.medlinks.ru			
Э4	8. Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.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>
-----	--