

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК Формирование культуры здорового образа жизни рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медико-биологических основ физической культуры		
Учебный план	b490304-Спорт 23-1.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:		экзамены 6	
аудиторные занятия	40		
самостоятельная работа	32		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	11 2/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	20	20	20	20
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Часы на контроль	36	36	36	36
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 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

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 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.04.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Волейбол с методикой преподавания
2.1.2	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры
2.1.3	Теория и методика физической культуры
2.1.4	Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта
2.1.5	Первая доврачебная помощь
2.1.6	Туризм
2.1.7	Лыжный спорт с методикой преподавания
2.1.8	Основы проектной деятельности
2.1.9	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.10	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.11	Научные исследования в сфере физической культуры и спорта
2.1.12	Плавание с методикой преподавания
2.1.13	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.14	Легкая атлетика с методикой преподавания
2.1.15	Безопасность жизнедеятельности
2.1.16	Физическая культура и спорт
2.1.17	Введение в профессиональную деятельность
2.1.18	Физиология человека
2.1.19	Педагогика физической культуры
2.1.20	Биохимия мышечной деятельности
2.1.21	Психология физической культуры
2.1.22	Анатомия человека
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Спортивно-педагогическое совершенствование
2.2.2	Производственная практика, тренерская практика
2.2.3	Внетренировочные факторы повышения результативности
2.2.4	Теория физической подготовки
2.2.5	Планирование тренировочного процесса
2.2.6	Атлетическая гимнастика
2.2.7	Коньки
2.2.8	Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта
2.2.9	Технология реализации спортивной подготовки
2.2.10	Спортивно-педагогическое совершенствование

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-7.1: Планирует содержание и проводит мероприятия с лицами занимающимися физической культурой и спортом, направленные на формирование здорового образа жизни

ОПК-7.2: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся спортивной и физкультурной деятельностью

ОПК-7.3: Формирует у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, 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 ее планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.1.2	Современные методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности
3.1.3	Методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.1.4	Современные представления о здоровом образе жизни и структуре этого понятия
3.1.5	Современные подходы к формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни у занимающихся спортивной и физкультурной деятельностью
3.1.6	Современные подходы к формированию у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни
3.2	Уметь:
3.2.1	Формировать представления о 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 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 лицами, занимающимися физической культурой и спортом, направленные на формирование здорового образа жизни
3.2.5	Проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение к здоровому образу жизни у занимающихся спортивной и физкультурной деятельностью
3.2.6	Формировать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни
3.3	Владеть:
3.3.1	Навыками использования физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.3.2	Навыками применения методов самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.3.3	Навыками практического использования современных подходов для обеспечения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.3.4	Навыками планирования и проведения мероприятий с лицами, занимающимися физической культурой и спортом, направленные на формирование здорового образа жизни в практической деятельности

3.3.5	Навыками применения ситуаций и событий, формирующих осознанное отношение к здоровому образу жизни у занимающихся спортивной и физкультурной деятельностью
3.3.6	Навыками формирования познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни в практической деятельности

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 -7.1 ОПК- 7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Э2	
1.2	Факторы, определяющие уровень здоровья современного человека /Лек/	6	2	УК-7.1 ОПК -7.1 ОПК- 7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2	
1.3	Оценка уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК -7.1 ОПК- 7.2	Л1.3Л2.1 Л2.7Л3.1 Л3.2 Э2 Э3	
1.4	Диагностика риска наиболее распространенных заболеваний /Пр/	6	2	УК-7.2 УК- 7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л2.1 Л2.3Л3.1 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	6	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК-7.1	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 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 -7.1 ОПК- 7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 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-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Э1 Э3	
2.3	Оценка физического развития и подготовленности /Пр/	6	2	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК-7.2	Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1	

2.4	Определение типа осанки и телосложения /Пр/	6	2	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК-7.2	Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.7Л3.1 Л3.2	
2.5	Оценка гармоничности телосложения /Пр/	6	2	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.7Л3.1 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 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1	
2.7	Подготовка раздела «Оптимизация двигательного режима» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	6	УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.3Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.7Л3.1 Л3.2 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/	6	2	УК-7.2 ОПК -7.1 ОПК- 7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э2	
3.2	Анализ суточных энерготрат и рациона питания /Пр/	6	1	УК-7.2 ОПК -7.2	Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2	
3.3	Составление научно обоснованного рациона питания /Пр/	6	1	УК-7.2 ОПК -7.2	Л3.1 Л3.2 Э2	
3.4	Анализ суточного рациона питания. Подготовка раздела «Организация рационального питания» в рамках проекта «Индивидуальная про-грамма здорового образа жизни» /Ср/	6	6	УК-7.2 ОПК -7.2 ОПК- 7.3	Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2	
Раздел 4. Поддержание иммунитета и закаливание						
4.1	Иммунитет и здоровье. Профилактика нарушений иммунитета. /Лек/	6	2	ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.3Л3.1 Э2 Э3	
4.2	Повышение адаптационных возможностей человека (сезонная профилактика, рефлексотерапия, закаливание /Лек/	6	2	УК-7.2 УК- 7.3 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.6Л3.1 Э2 Э3	
4.3	Изучение типа реакции организма на «холодовую пробу /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК -7.2	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	6	УК-7.2 ОПК -7.2 ОПК- 7.3	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	УК-7.1 ОПК -7.1 ОПК- 7.3	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.1 Э1 Э2	
5.2	Методы улучшения психического здоровья (подсознательные и сознательные механизмы психологической защиты) /Лек/	6	2	УК-7.1 ОПК -7.1 ОПК- 7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.1 Э1 Э2	

5.3	Оценка предрасположенности к стрессу, стрессоустойчивости, уровня психоэмоционального напряжения (тревожности) /Пр/	6	1	УК-7.2 ОПК -7.1 ОПК- 7.2 ОПК-7.3	Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2	
5.4	Определение коронарного типа поведения. Выявление акцентированных черт характера по Леонгарду – Шмишеку /Пр/	6	1	УК-7.2 ОПК -7.2 ОПК- 7.3	Л2.1Л3.1 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 -7.2 ОПК- 7.3	Л2.1 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	УК-7.1 ОПК -7.1 ОПК- 7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.6Л3.1 Э2	
6.2	Определение хронотипа /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК -7.2 ОПК- 7.3	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 -7.2 ОПК- 7.3	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-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3		Выполнение контрольной работы (проекта)
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-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

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	Медик В.А., Лисицин В.И.	Общественное здоровье и здравоохранение: учебник	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020, электронный ресурс	2
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., 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	Лукияненко Н.В., Сафьянова Т.В.	Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно- издательский центр электронный ресурс	1
Л2.4	Морозов О.В., Морозов В.О.	Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Флинта, 2020, электронный ресурс	2
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	Барышева, Е. С., Нотова, С. В.	Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2020, электронный ресурс	1
Л2.7	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	2
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	Microsoft Windows, 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	<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. Информация об оборудовании кабинетов расположена на сайте университета по адресу: www.surgu.ru, Сведения об образовательной организации – Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса.</p>
-----	--