

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 06:48:57  
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	
	17 3/6			
Неделя	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.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
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

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
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
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
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**

<b>УК-2.3: Анализирует план-график реализации проекта в целом и выбирает способ решения поставленных задач</b>
<b>УК-2.4: В рамках поставленных задач определяет имеющиеся ресурсы и ограничения, действующие правовые нормы</b>
<b>УК-2.5: Оценивает решение поставленных задач в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами контроля, при необходимости корректирует способы решения задач</b>
<b>Знать:</b>
<b>ОПК-6.1: Планирует содержание и проводит мероприятия с занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей</b>
<b>ОПК-6.2: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья к физкультурно-спортивной деятельности</b>
<b>ОПК-6.3: Формирует у занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни</b>
<b>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)</b>
<b>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)</b>

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>
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)
<b>3.2 Уметь:</b>
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	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
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
	<b>Раздел 1. Здоровье и факторы его определяющие</b>					
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	
<b>Раздел 2. Оптимизация двигательного режима</b>						
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	
<b>Раздел 3. Организация рационального питания</b>						
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	
<b>Раздел 4. Поддержание иммунитета и закаливание</b>						
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	
<b>Раздел 5. Психофизиологическая саморегуляция</b>						
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	
<b>Раздел 6. Рациональная организация жизнедеятельности</b>						
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

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	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
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	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
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	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
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Специализированный портал «Здоровье и образование» <a href="http://www.valeo.edu.ru">http://www.valeo.edu.ru</a>			
Э2	Теория и практика физической культуры/ <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>			
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>			
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья <a href="http://lesgaft.spb.ru">http://lesgaft.spb.ru</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>			

6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>
---------	---

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
---	--

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.
-----	---