

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по образовательной
деятельности

Е.В. Суханова

«29» ноября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Здоровый образ жизни»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная 4 курс, 7 семестр

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Кафедра Медико-биологических, естественно-научных и
математических дисциплин»

Воронеж 2022

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры «Медико-
биологических, естественнонаучных и
математических дисциплин»

протокол № 1

от «1» сентября 2022 г.

Заведующий кафедрой

 И.Е. Попова

Руководитель ОПОП ВО

 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО

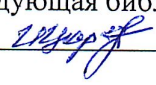
на заседании учебно-методического совета
протокол № 1

от «20» октября 2022 г.

Начальник учебного отдела

 В.Б. Маркина

Заведующая библиотекой

 И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Волков Василий Кузьмич – к.м.н., доцент кафедры «Медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин»

Рецензенты:

Седоченко Светлана Владимировна – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	6
5. Фонд оценочных средств	9
6. Перечень основной и дополнительной литературы	16
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	17
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	17
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	17

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: УК-6, УК-7, ПК-3.

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ПК-3. Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, двигательную рекреацию, правильное питание.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - принципы образования в течение всей жизни	УК-6
- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основы организации здорового образа жизни	УК-7
- основы здорового образа жизни и его организации; - общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом оздоровительной направленности	ПК-3
Умения:	
- определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы	УК-6
- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности	УК-7
- планировать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья; - составлять программы и планы мероприятий по поддержанию здоровья, определять их цели и задачи - выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья	ПК-3
Навыки/или опыт деятельности:	
- формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов	УК-6
- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима	УК-7
- проведение общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья;	ПК-3

- регулирования физической нагрузки занимающихся; - соблюдения специальных санитарно-гигиенических требований, соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий	
--	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Здоровый образ жизни» (Б1.В.03) относится к Блоку 1 «Часть, формируемая участниками образовательных отношений». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Очное обучение	
	Семестры	
	7	8
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	44	
В том числе:		
Лекции (Л)	18	
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	
Практические занятия (ПЗ)	26	
Вид промежуточной аттестации	экзамен	
Самостоятельная работа студента (СРС)	55	
Контроль (К)	9	
Всего часов (семестр)	108	
Зачетные единицы (семестр)	3	
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	108
	Всего зачетных единиц:	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
1.	Общие аспекты здорового образа жизни	4		6	55	9
2.	Медико-биологические аспекты здорового образа жизни	4		6		
3.	Роль семьи и школы в формировании	2		6		

	здоровья				
4.	Факторы среды, формирующие здоровье	4		6	
5.	Факторы среды, разрушающие здоровье	4		2	
Всего часов по видам занятий		18		26	55
ИТОГО часов		108			

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Общие аспекты здорового образа жизни	Физиологическая и патологическая адаптация. Условия физиологической адаптации. Противоречие между научно-биологическим прогрессом и адаптационными возможностями человека. Существующие понятия здоровья. Индивидуальное здоровье, его показатели и факторы влияния. Коллективное здоровье, его показатели и факторы влияния. Роль граждан в укреплении своего здоровья. Роль государства в охране и формировании здоровья. Потребности человека. Особенности человеческого мышления. Виды потребностей человека. Эмоциональное воспитание. Роль потребностей и мотивации в формировании индивидуального поведения. Здоровый образ жизни и его составляющие. Типы высшей нервной деятельности и их диагностика.	Опрос. Наличие конспектов, записей. Реферат.
2.	Медико-биологические аспекты здорового образа жизни	Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика. Роль здорового образа жизни в профилактике. Типы осанки. Ростовой показатель и его оценка. Современные состояния окружающей среды. Факторы экологической среды. Видимое излучение и его оптимизация. Ультрафиолетовое излучение и его оптимизация.	Опрос. Наличие конспектов, записей. Реферат.
3.	Роль семьи и школы в формировании здоровья	Ответственное поведение родителей – основа здоровья ребенка. Обеспечение санитарно-гигиенических условий и	Опрос. Наличие конспектов, записей.

		<p>соблюдение режима в семье. Занятия физическими упражнениями и закаливание в семье. Содержание полового воспитания. Гигиена тела и одежды. Безопасное и ответственное сексуальное поведение. Взаимоотношение родителей и подростков. Требования к уровню знаний педагогов в области здоровья. Здоровье формирующая организация учебного процесса. Знания и навыки, необходимые для здоровьесформирующего поведения. Профилактика утомления и переутомления учащихся.</p>	Реферат.
4.	Факторы среды, формирующие здоровье	<p>Роль питания в жизни человека. Принципы рационального питания. Количественная и энергетическая сбалансированность рациона питания. Качественная сбалансированность рациона питания. Незаменимые пищевые вещества. Роль основных пищевых веществ в питании. Значение движений в жизнедеятельности. Принципы оздоровительного использования движений. Особенности физической культуры в детском и юношеском возрасте. Содержание закаливания. Оптимизация терморегуляции. Роль холодовой нагрузки в закаливании. Влияния закаливания на организм человека. Правила закаливания. Виды, средства и методы закаливания. Кардио-респираторный резерв и его определение. Биологические ритмы и здоровье. Признаки умственного утомления. Признаки физического утомления. Переутомление и его признаки. Характеристика усталости. Условия успешности учебного процесса. Требования к структуре урока и расписанию учебного дня. Действия учителя по поддержанию познавательной потребности</p>	Опрос. Наличие конспектов, записей. Реферат.
5.	Факторы среды, разрушающие здоровье	<p>Виды и причины ожирения. Профилактика ожирения. Нарушения в организме при гиподинамии. Влияние алкоголя на организм. Мотивы подростковой</p>	Опрос. Наличие конспектов, записей. Реферат.

		<p>алкоголизации. Алкогольная зависимость. Влияние алкоголя на здоровье индивидуума и его потомство. Последствия алкоголизации для общества. Адаптационный потенциал кровообращения. Понятия нарко- и токсикомания. Виды наркотиков. Летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Последствия нарко- и токсикомании. Общие проявления нарко- и токсикомании. Симптомы употребления наркотиков. Факторы риска и личностные факторы, способствующие употреблению психоактивных веществ. Этапы приобщения к наркотикам. Основные направления ликвидации наркотизма. Типы ВНД и их определение.</p>	
--	--	---	--

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
УК-6	01.003 «Педагог	Знать:

	<p>дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - принципы образования в течение всей жизни Уметь: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы Имеет опыт: - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов</p>
УК-7	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знать: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основы организации здорового образа жизни Уметь: - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима</p>
ПК-3	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знать: - основы здорового образа жизни и его организации; - общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом оздоровительной направленности; Уметь: - планировать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья; - составлять программы и планы мероприятий по поддержанию здоровья, определять их цели и задачи - выявлять необходимость проведения</p>

	<p>корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья;</p> <p>Иметь навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья; - регулирования физической нагрузки занимающихся; - соблюдения специальных санитарно- гигиенических требований, соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий
--	---

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Физиологическая и патологическая адаптация.
2. Условия физиологической адаптации.
3. Противоречие между научно-биологическим прогрессом и адаптационными возможностями человека.
4. Существующие понятия здоровья.
5. Индивидуальное здоровье, его показатели и факторы влияния.
6. Коллективное здоровье, его показатели и факторы влияния.
7. Роль граждан в укреплении своего здоровья.
8. Роль государства в охране и формировании здоровья.
9. Потребности человека.
10. Особенности человеческого мышления.
11. Виды потребностей человека.
12. Эмоциональное воспитание.
13. Роль потребностей и мотивации в формировании индивидуального поведения.
14. Здоровый образ жизни и его составляющие.
15. Индивидуальная и общественная профилактика.
16. Первичная и вторичная профилактика.
17. Роль здорового образа жизни в профилактике.
18. Современные состояния окружающей среды.
19. Содержание полового воспитания.
20. Гигиена тела и одежды.
21. Безопасное и ответственное сексуальное поведение.
22. Профилактика утомления и переутомления учащихся.
23. Рейтинг факторов ЗОЖ.
24. Принципы рационального питания.
25. Значение движений в жизнедеятельности.
26. Принципы оздоровительного использования движений.
27. Содержание закаливания.
28. Роль холодной нагрузки в закаливании.
29. Правила закаливания.
30. Переутомление и его признаки.
31. Профилактика ожирения.
32. Нарушения в организме при гиподинамии.

33. Влияние алкоголя на организм.
34. Алкогольная зависимость.
35. Влияние алкоголя на здоровье индивидуума и его потомство.
36. Последствия алкоголизации для общества.
37. Понятия нарко- и токсикомания.
38. Симптомы употребления наркотиков.
39. Факторы риска и личностные факторы, способствующие употреблению психоактивных веществ.
40. Этапы приобщения к наркотикам.
41. Основные направления ликвидации наркотизма.

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Примерные тестовые задания

1. Адаптация это:

- a. приспособление;
- b. состояние стабильности;
- c. процесс восстановления работоспособности;
- d. сохранение жизни.

2. Физиологическая адаптация ведёт к:

- a. стабилизации жизненных процессов;
- b. увеличению ресурсов организма;
- c. повышению жизнеспособности.

3. Здоровье это:

- a. отсутствие болезней;
- b. полное благополучие;
- c. прогрессивное самообновление – свободная жизнь.

4. Потребности человека состоят из:

- a. материально-биологических сохранения;
- b. материально-биологических сохранения и социальных;
- c. материально-биологических сохранения, социальных и идеальных роста.

5. Здоровый образ жизни ведёт к:

- a. сохранению здоровья;
- b. воспитанию здоровья.

Критерии оценки:

«5» баллов – 90-100% правильных ответов

«4» балла – 70-89 % правильных ответов

«3» балла 50- 69 % правильных ответов

«2» балла 0- 49 % правильных ответов

Примерные темы рефератов

1. Здоровье, болезнь и переходные состояния.
2. Факторы, определяющие здоровье.
3. Принципы формирования здоровья.
4. Оценка здоровья.
5. Валеологический анамнез.
6. Конституция человека.
7. Рациональное питание и его организация.
8. Закаливание и его виды.
9. Методы пропаганды здорового образа жизни.
- 10.Современные оздоровительные системы и программы.
- 11.Системы психического оздоровления.
- 12.Оздоровительное питание.
- 13.Фитотерапия как система оздоровления.
- 14.Дыхательная гимнастика.
- 15.Йога как система оздоровления.
- 16.Водолечение как система оздоровления.
- 17.Оздоровление БАДами и БИДами.

Требования к написанию рефератов:

План составления реферата: Структура работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы реферата. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием работы.

Список литературы строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению.

Реферат должен иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей работы является титульный лист. Реферат выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию реферата

Тема выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Реферат выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана реферата. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов

Титульный лист реферата должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце реферата помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статья, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Реферат защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если он удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке работа возвращается для устранения недостатков. Исправленная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

Критерии оценки:

«5» баллов - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (Экзамен)

Перечень вопросов для промежуточной аттестации соответствует индикаторам достижения компетенций в форме знаний.

1. Адаптация организма к меняющимся условиям среды.
2. Существующие понятия здоровья.
3. Индивидуальное и коллективное здоровье.
4. Роль государства в охране и формировании здоровья.
5. Индивидуальная и общественная профилактика.
6. Первичная и вторичная профилактики.
7. Методы и средства формирования здорового образа жизни.
8. Факторы экологической среды и их роль в формировании здоровья человека.
9. Меры коллективной профилактики.
10. Потребности человека.
11. Роль потребности и мотивации в формировании индивидуального поведения человека.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Роль обучения, воспитания в формировании индивидуального поведения.
14. Роль семьи в формировании здоровья детей и подростков.
15. Роль учителя в профилактике заболеваний.
16. Факторы, определяющие работоспособность в учебном процессе.
17. Основные источники белков, жиров и углеводов.
18. Принципы рационального питания.
19. продукты питания, источники витаминов.
20. Рабочий обмен, факторы, его определяющие.
21. Продукты питания, источники минеральных солей и микроэлементов.
22. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
23. Оздоровительное использование физических упражнений.
24. Закаливание и его оздоровительное влияние.
25. Виды закаливания.
26. Влияние переедания на организм человека.
27. Влияние алкоголя на организм человека.
28. Последствия алкоголизации для общества.
29. Влияние алкоголя на потомство.
30. Влияние табакокурения на физическое здоровье индивидуума, организм женщины и ее ребенка.
31. Вред пассивного курения.
32. Наркомания и ее причины.
33. Принципы предупреждения и ликвидации наркотизма.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с

	использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Здоровый образ жизни» формируется на основе балльной системы (суммы баллов по видам работ / или качеству выполненных текущих заданий / наличие конспектов лекций и т.д.).

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2012. – 431с.

Назарова Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студентов учреждений высш.проф. образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М. : ИЦ Академия, 2012. – 192с.

Дополнительная литература:

Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб.пособие для студентов высш.учеб.заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М. : Академия, 2007. – 256 с.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб.пособие для студентов высш.учеб.заведений / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 336с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурс www.vgifk.ru
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта вуза, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Здоровый образ жизни» используется:

1. Практические занятия проводятся в аудиториях и лаборатории функциональной диагностики.
2. Оборудование визуализации – мультимедийный проектор.
3. Наглядные пособия – анатомические муляжи, планшеты.
4. Оборудование:
 - Ростомер
 - Тонометр
 - Фонендоскоп
 - Набор таблиц
 - Учебные видеофильмы
 - Медицинские весы
 - Кистевой динамометр
 - Сантиметровая лента

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в

образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для **слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для **слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- для **студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все вышеуказанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

