

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

|                                    |                                                                                                           |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование дисциплины            | <b>Основы здоровья и здорового образа жизни</b>                                                           |
| Направление подготовки             | 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| Направленность (профиль)           | Адаптивное физическое воспитание                                                                          |
| Форма обучения                     | очная                                                                                                     |
| Год начала обучения                | 2023                                                                                                      |
| Всего ЗЕТ                          | 3                                                                                                         |
| Всего часов                        | 108                                                                                                       |
| Из них:                            |                                                                                                           |
| Контактная работа по видам занятий | 30                                                                                                        |
| лекции                             | 8                                                                                                         |
| практические занятия               | 18                                                                                                        |
| контроль самостоятельной работы    | 4                                                                                                         |
| Самостоятельная работа             | 78                                                                                                        |
| Промежуточная аттестация           |                                                                                                           |
| зачет                              | 3 семестр                                                                                                 |

г. Ставрополь  
2023г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины -освоение студентами в теоретическом плане «Основы здоровья и здорового образа жизни» -изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане цель можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942;

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы здоровья и здорового образа жизни» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП, её изучение осуществляется в 3 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые следующими дисциплинами:

1. Анатомия человека (1,2 семестр).
2. Безопасность жизнедеятельности (2 семестр).

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения следующих дисциплин:

1. «Адаптивное физическое воспитание детей и подростков» (4 семестр);
2. «Частные методики адаптивной физической культуры» (5,6 семестр).

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программ

Профессиональный стандарт Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 04.08.2014 N 528н; регистрационный номер - 136; код - 05.002).

Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 г. N 526н; регистрационный номер – 157; код - 05.004).

| Коды и содержание индикаторов компетенций                                                                                                                                               | Планируемые результаты обучения(дескрипторы)                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         | Знать                                                                                                                                                                                                 | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Владеть навыками                                                         |
| <b>УК- 7</b> способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                   |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |
| <b>ИУК-7.2</b><br>Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального | 1.основы здоровья и здорового образа жизни и их влияние на психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития человека и их физическую подготовленность . | 1.определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.<br>2.применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния здоровья обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей. | Анализ влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| о утомления |  |  |  |
|-------------|--|--|--|

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

| Семестр | Наименование разделов дисциплины                                        | Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе |                      |                     |                      |                                  | Самостоятельная работа, в том числе консультации |                        |                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|
|         |                                                                         | Лекции                                                                         | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Клинические практические занятия | Контроль самостоятельной работы                  | Групповые консультации | Самостоятельная работа, |
| 3       | Раздел 1. Основные аспекты здорового образа жизни.                      | 4                                                                              | 10                   |                     |                      |                                  |                                                  |                        | 36                      |
| 3       | Раздел 2. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ. | 4                                                                              | 8                    |                     |                      |                                  | 4                                                |                        | 42                      |
|         | Итого по дисциплине:                                                    | 8                                                                              | 18                   |                     |                      |                                  |                                                  |                        | 78                      |
| 3       | Промежуточная аттестация: зачет                                         |                                                                                |                      |                     |                      |                                  |                                                  |                        |                         |
|         | Часов 108                                                               | Зач.ед. 3                                                                      |                      | 26                  |                      |                                  | 78                                               |                        |                         |
|         | Объем профессиональной практической подготовки (ПП)                     | 0 час/ 0%                                                                      |                      |                     |                      |                                  | 0 час/ 0%                                        |                        |                         |
|         | Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)                     | 4 час/ 50%                                                                     |                      |                     |                      |                                  | 20 час/ 21,2%                                    |                        |                         |

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

| Код индикатора компетенции | Наименование разделов дисциплины                   | Краткое содержание разделов                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 семестр</b>           |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ИУК-7.2                    | Раздел 1. Основные аспекты здорового образа жизни. | 1. Основы здоровья и здорового образа жизни как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики.<br>2. Здоровье как социальная ценность.<br>3. Философские, психофизические и социальные – психологические факторы здорового образа жизни.<br>4. Содержание здоровья и культуры |

|         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                         | здорового образа жизни.<br>5.Государственные меры по охране здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ИУК-7.2 | Раздел 2. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ. | 1.Режим труда и отдыха.<br>2.Наука о массе тела и питании человека.<br>3.Теория традиционного питания.<br>4.Значение и нормы пищевых веществ в питании человека.<br>5.Основные гигиенические принципы построения питания.<br>6.Теория раздельного питания.<br>7.Совместимость продуктов.<br>8.Теория очищения и восстановительные средства здоровья: голодание, массаж, закаливание. |

## 5.2. Лекции

| № Раздела | Наименование лекций                                                                             | Кол-во часов | Перечень учебных вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Форма проведения |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Раздел 1  | Тема 1<br>Основы здоровья и здорового образа жизни.                                             | 2            | 1.Содержание здоровья и культуры здорового образа жизни. Понятие здоровье в науке.<br>2.Предпосылки возникновения, место в системе наук.<br>3.Стратегия научных исследований в области Основ здорового образа жизни.<br>4. Понятия «долголетие», долгожительство человека как редкий феномен.<br>5. Вредные привычки и их ущерб физическому и духовному состоянию организма. | ДОТ              |
|           | Тема 2<br>Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности лекционное занятие | 2            | 1.Основные понятия о здоровье.<br>2.Компоненты и показатели здоровья.<br>3.Факторы, определяющие здоровье и болезнь.<br>4.Здоровье как основа безопасного существования.<br>5.Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема                                                                                                                                   | ДОТ              |
| Раздел 2  | Тема 3<br>Физическая культура в режиме здорового образа жизни                                   | 2            | 1.Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни.<br>2. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе.<br>3.Обоснование биологической потребности организма в достаточной                                                                                                                                 | ДОТ              |

|  |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
|--|------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  |                                                                              |   | двигательной активности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
|  | Тема 4<br>Роль режима<br>труда и отдыха<br>дня для<br>сохранения<br>здоровья | 2 | 1.Понятие о рациональном режиме дня.<br>2.Режим дня и его физиологическое значение<br>3.Биоритмологическая организация функций организма человека<br>4.Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма.<br>5.Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма. | ДОТ |
|  | Всего часов                                                                  | 8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2   |

### 5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.5. Практические занятия

| № Раздела | Наименование занятий                                                                   | Кол-во часов | Перечень учебных вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Форма проведения | Практическая подготовка (ПП/ПНП) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| Раздел 1  | Показатели здоровья, его роль и функциональные проявления в жизнедеятельности человека | 2            | 1. Рассказать о физиологических резервах организма как об основе здоровья человека.<br>2. Обозначить значение здоровья для успешной профессиональной деятельности, удовлетворительного положения в обществе, в коллективе, в семье.<br>3. Назовите формы зависимости и дайте обоснование их влияния на здоровье человека.<br>4. Охарактеризуйте профилактику вредных привычек. | ДОТ              | ПНП                              |
|           | Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и                                         | 2            | 1. Сформулировать цель и задачи дисциплины основ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                  |

|          |                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |     |
|----------|------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|          | личной безопасности<br>лекционное занятие                  |   | медицинских знаний и<br>здорового образа<br>жизни.<br>2. Дать определение<br>понятиям: здоровье и<br>болезнь.<br>3.Факторы,<br>формирующие<br>здоровье детей и<br>подростков.<br>4.Показатели<br>индивидуального<br>здоровья детей и<br>подростков.<br>5.Популяционное<br>здоровье и его<br>показатели. |     |     |
| Раздел 2 | Основы<br>рационального и<br>сбалансированного<br>питания  | 2 | 1. Основы<br>составления режима<br>питания.<br>2. Дать общую<br>характеристику<br>минеральным<br>веществам и<br>витаминам.<br>2.Обозначить<br>физиологические<br>основы<br>рационального<br>питания                                                                                                     | ДОТ |     |
|          | Двигательная<br>активность.<br>Гипокинезия,<br>гиподинамия | 2 | 1. Охарактеризуйте<br>двигательную<br>активность как<br>жизненно<br>необходимую<br>биологическую<br>потребность<br>организма человека<br>1.Обозначить<br>значение резервных<br>возможностей<br>организма (серечно-<br>сосудистой и<br>дыхательной систем)<br>для развития здоровья<br>человека          | ДОТ | ПНП |
|          | Методы оценки и<br>самооценки здоровья                     | 2 | 1. Значение<br>самоконтроля и<br>приемы<br>саморегуляции.<br>2.Рассказать о<br>способах определения                                                                                                                                                                                                     | ДОТ | ПНП |

|  |                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |
|--|---------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|  |                                                         |   | <p>уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности человека.</p> <p>3. Обозначить способы коррекции физического и психического состояния и развития человека</p>                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |
|  | Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них | 2 | <p>1. Расскажите при каких состояниях требуется оказание неотложной помощи?</p> <p>2. Кто часто вынужден оказывать первую медицинскую помощь? 3. Обморок и тактика оказания первой медицинской помощи во время обморока.</p> <p>4. Тепловой и солнечный удар. Тактика оказания неотложной помощи при тепловом и солнечном ударе.</p> <p>5. Стенокардия и тактика оказания первой медицинской помощи во время приступа стенокардии.</p> | ДОТ | ПНП |
|  | Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них | 2 | <p>1. Расскажите, при каких состояниях требуется оказание неотложной помощи.</p> <p>2. Расскажите, кто часто вынужден оказывать первую медицинскую помощь.</p> <p>3. Обморок и тактика оказания первой медицинской помощи во время об - морока.</p> <p>4. Тепловой и солнечный удар. Тактика оказания неотложной помощи</p>                                                                                                            | ДОТ | ПНП |

|  |                                                                    |           |                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |
|--|--------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|  |                                                                    |           | при тепловом и солнечном ударе.                                                                                                                                                                                                              |     |     |
|  | Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика лекционное занятие | 2         | 1.Перечислите виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта.<br>2.Перечислите основные принципы организации и проведения закаливания.<br>3.Расскажите особенности закаливания детей, спортсменов, часто болеющих, здоровых. | ДОТ | ПМП |
|  | Вредные привычки опасные для здоровья                              | 2         | 1.Расскажите какое влияние вредных привычек на физическое состояние человека<br>2.Расскажите какое влияние вредных привычек на психическое и социальное здоровье человека и общество в целом.                                                | ДОТ | ПМП |
|  | <b>Всего часов</b>                                                 | <b>18</b> |                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |

#### 5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

#### 5.7. Самостоятельная работа обучающихся

| Наименование темы дисциплины или раздела           | Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся/ контроль самостоятельной работы | Оценочное средство     | Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП | Код индикатора компетенции |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Раздел 1. Основные аспекты здорового образа жизни. | Подготовка к дискуссии                                                                | Вопросы для дискуссии  | 16                                 | ИУК-7.2                    |
|                                                    | Написание докладов                                                                    | Тематика докладов      | 16                                 | ИУК-7.2                    |
|                                                    | Выполнение индивидуальных заданий (ПНП)                                               | Индивидуальное задание | 12                                 | ИУК-7.2                    |
| Раздел 2. Гигиенические и естественные факторы     | Подготовка к дискуссии                                                                | Вопросы для дискуссии  | 12                                 | ИУК-7.2                    |
|                                                    | Написание докладов                                                                    | Тематика               | 12                                 | ИУК-7.2                    |

|                          |                                         |                        |    |         |
|--------------------------|-----------------------------------------|------------------------|----|---------|
| природы в структуре ЗОЖ. |                                         | докладов               |    |         |
|                          | Выполнение индивидуальных заданий (ПНП) | Индивидуальное задание | 10 | ИУК-7.2 |
| Всего часов              |                                         |                        | 78 |         |

#### 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Основы здоровья и здорового образа жизни».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Основы здоровья и здорового образа жизни».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Основы здоровья и здорового образа жизни».

#### 7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

##### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

|                 |            |         |                   |
|-----------------|------------|---------|-------------------|
| Код компетенции | Индикаторы | Семестр | Этап формирования |
| УК -7           | ИУК-7.2    | 3       | промежуточный     |

##### 7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

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

**ИУК-7.2** Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления

| Оцениваемый результат (показатель) |                                                                                                                                                                                                   | Критерии оценивания                                                                  | Процедура оценивания |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------|
|                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      | Текущий контроль     | Промежуточная аттестация        |
| Знает                              | основы здоровья и здорового образа жизни и их влияние на психофизиологическое, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития человека и их физическую подготовленность | 1. Характеризует основные понятия, компоненты и составляющие здорового образа жизни. | Собеседование        | Итоговое индивидуальное задание |
|                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                      |                                 |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                     |                                 |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Умеет</b>           | определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. 2. применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния здоровья обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей. | 1. Проведение проб, тестов и методов оценки функционального состояния занимающихся. 2. Проведение оздоровительного комплекса физических упражнений. | Выполнение индивидуально го задания | Итоговое индивидуальное задание |
| <b>Владеет навыком</b> | Анализ влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека                                                                                                                                                                                                                                   | 1. Участвует в организации и проведении мероприятий по пропаганде ЗОЖ.                                                                              | Демонстрация практических навыков   | Итоговое индивидуальное задание |

### Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставаемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставаются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

**Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «зачет с оценкой»**

| <i>Балл</i>   | <i>Оценка</i>         | <i>Уровень сформированности компетенции</i> |
|---------------|-----------------------|---------------------------------------------|
| от 4,5 до 5,0 | «отлично»             | Высокий                                     |
| от 3,5 до 4,4 | «хорошо»              | Средний                                     |
| от 2,5 до 3,4 | «удовлетворительно»   | Пороговый                                   |
| менее 2,5     | «неудовлетворительно» | Минимальный                                 |

**Описание шкал оценивания**

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставаемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставаются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

**Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «зачет с оценкой»**

| <i>Балл</i>   | <i>Оценка</i>         | <i>Уровень сформированности компетенции</i> |
|---------------|-----------------------|---------------------------------------------|
| от 4,5 до 5,0 | «отлично»             | Высокий                                     |
| от 3,5 до 4,4 | «хорошо»              | Средний                                     |
| от 2,5 до 3,4 | «удовлетворительно»   | Пороговый                                   |
| менее 2,5     | «неудовлетворительно» | Минимальный                                 |

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачётов отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

**Перечень практических навыков для текущего контроля по дисциплине:**

1. Характеризует основные понятия, компоненты и составляющие здорового образа жизни.
2. Проводит пробы оценки функционального состояния занимающихся
3. Применяет средства и методы АФК с учётом возрастных особенностей занимающихся.
4. Проведение оздоровительного комплекса физических упражнений.
5. Участвует в организации и проведении мероприятий по пропаганде ЗОЖ.
6. Характеризует основные методы и средства физической культуры.
7. Анализирует особенности обучающихся с учётом их пола, возраста и индивидуальные особенности.
8. Проводит тесты оценки функционального состояния занимающихся
9. Разрабатывает программу по коррекции с учётом пола, возраста и индивидуальных возможностей занимающихся.
10. Проводит методов оценки функционального состояния занимающихся
11. Применяет средства и методы АФК для осуществления пропаганды ЗОЖ обучение навыкам здорового образа жизни.
12. Разрабатывает средства и методы обучения двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:**

1. Сущность и содержание понятия «здоровье».
2. Валеология – наука о здоровье человека. Её цели и задачи.
3. Здоровье в системе человеческих ценностей.
4. Методы и способы, сохраняющие и укрепляющие здоровье.
5. Основные факторы, определяющие здоровье.
6. Основы жизнедеятельности человека и здорового образа жизни.
7. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
8. Здоровый образ жизни - основа долголетия.
9. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека.
10. Адаптивные, защитные механизмы здоровья.
11. Биологический и паспортный возраст. Основные показатели и способы определения
12. Возрастные особенности человека в онтогенезе.
13. Влияние окружающей среды на здоровье.
14. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
15. Физиологические основы рационального питания.
16. Принципы здорового питания.
17. Ожирение. Регуляция массы тела.
18. Витамины и их значение для поддержания здоровья.
19. Голодание и его действие на организм.
20. Организация режима питания.
21. Режим дня труда и отдыха.
22. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека.
23. Влияние гиподинамии на центральную нервную систему.
24. Влияние гиподинамии на сердечно-сосудистую систему.

25. Влияние гиподинамии на дыхательную систему.
26. Значение резервных возможностей организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем) для развития здоровья человека.
27. Изменение работоспособности в течение рабочего дня, недели.
28. Профилактика утомления.
29. Основные приемы и методы по реабилитации человека.
30. Значение мышечной релаксации.
31. Методики оздоровительной физической тренировки.
32. Закаливание организма. Принципы, средства и способы закаливания.
33. Составление индивидуального плана закаливания.
34. Основные правила личной гигиены.
35. Психофизиологические основы здоровья.
36. Стресс, его влияние на здоровье. Профилактика стресса.
37. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни человека.
38. Профилактика наркотической зависимости.
39. Профилактика алкоголизма. Физиологические механизмы опьянения.
40. Основы семейной этики. Культура сексуального поведения.
41. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.
42. Приемы самоконтроля и осуществление саморегуляции в различных видах деятельности.
43. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы человека.
44. Определение уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности.
45. Рекомендации по отдельным способам ускоренного восстановления умственной и физической работоспособности человека.
46. Методика определения конституции тела человека (определение типа телосложения, должного веса, содержание жировой и чисто массы и т.д.).
47. Самооценка состояния здоровья.
48. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
49. Основы организация культурно-оздоровительной деятельности различных групп населения.
50. Составление индивидуальных тренировочных программ по применению методов отдельных оздоровительных систем для различных категорий населения.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине «Основы здоровья и здорового образа жизни» учитывается:

- выполнение индивидуальных заданий по каждой теме практического занятия;
- собеседование по основным вопросам практических занятий, контрольное тестирование по разделам;
- демонстрация практических навыков по оказанию первой помощи пострадавшим при различных чрезвычайных ситуациях;
- итоговое индивидуальное задние.

#### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

## 8.1 Основная литература

| Печатные издания                                                                                                                                                                           | Электронные издания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест]: учеб. пособие / Л.Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л.Д. Батищева, М.И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМА, 2021. – 69 с. (50 экз. + ЭБ.); | Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс] / Т. Ф. Орехова - 3-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2016. -353 с. – Режим доступа : <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976512115.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976512115.html</a> |

## 8.2. Дополнительная литература

| Печатные издания                                                                                                                                                                                                       | Электронные издания                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы формирования здоровья детей [Текст]: учеб. для студ. вузов / А.С. Калмыкова, А. Б. Ходжаян, Н. В. Зарытовская, О. К. Кулешова [и др.]; под ред. А. С. Калмыковой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. (101 экз.) | Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учеб. / А. С. Калмыкова и др.; под ред. А. С. Калмыковой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 384 с. Режим доступа : <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.html</a> |

## 9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

Для подготовки к занятиям обучающийся может воспользоваться материалами, размещенными в ЭБС «Лань»:

1. Блюменталь, Б. Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни. [Электронный ресурс] : Научно-популярная литература - Электрон. дан. - М. : Альпина Паблишер, 2015. - 449 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/65639>
2. Гайворонский, И.В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни. [Электронный ресурс] : Научно-популярная литература / И.В. Гайворонский, П.К. Яблонский, Г.И. Ничипорук. - Электрон. дан. - СПб. :СпецЛит, 2014. - 182 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60098>.
3. Лукьянец, Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе. [Электронный ресурс] : Учебные пособия - Электрон. дан. - НФИ КемГУ, 2013. - 164 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/42947>
4. Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] : Учебные пособия / В.О. Морозов, О.В. Морозов. - Электрон. дан. - М. : ФЛИНТА, 2015. - 214 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/72665>

## 10.Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

| Наименование                        | Договор                        |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| Сервис проверки уникальности текста | Договор № 149/ЗК от 24.07.2023 |
| Платформа видеоконференций Webinar  | Договор № С-9820 от 14.12.2022 |
| 1С: Университет Проф                | Договор № 27 от 30.04.2014     |
| kasperskyendpointsecurity           | Договор № 179/ЗК от 18.08.2023 |
| Архиватор 7-zip                     | Бесплатный                     |
| Adobe Acrobat Reader DC             | Бесплатный                     |

|                                                                   |                                |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Astra Linux Common Edition                                        | Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023 |
| 1С: Электронное обучение.<br>Корпоративный университет            | Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022  |
| 1С: Электронное обучение. Веб-кабинет<br>преподавателя и студента | Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022  |
| Консультант Плюс                                                  | Договор № 318/ЭТ от 09.01.2023 |

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

### **11.1 Помещения для проведения учебных занятий**

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

### **11.2 Технические средства обучения**

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме MoodleLMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;
- спортивные тренажеры и инвентарь: баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

### **11.3 Помещения для самостоятельной работы**

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Основы здоровья и здорового образа жизни»  
Разработана:

Старший преподаватель кафедры  
физического воспитания и  
адаптивной физической культуры

Вартанова Я.А.

Осуждена на заседании кафедры  
физического воспитания и адаптивной  
физической культуры, зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2023 года набора очной формы обучения 25.05.23

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного  
и медико-биологического образования

Федько Н.А.