

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	Основы здоровья и здорового образа жизни
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	заочная
Год начала обучения	2025
Всего ЗЕТ	3
Всего часов	108
Из них:	
Контактная работа по видам занятий	10
лекции	2
практические занятия	8
Самостоятельная работа	98
Промежуточная аттестация	
зачет	3 семестр

г. Ставрополь, 2025 г.

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 вариативной 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 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. N 197н);
- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2021 г. N 734н);

Коды и содержание индикаторов компетенций	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК- 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
ИУК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических их	1.основы здоровья и здорового образа жизни и их влияние на психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности	1.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	Анализ влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	развития человека и их физическую подготовленность .	обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.	
--	--	---	--

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					Самостоятел ьная работа, в том числе консультации и	
			Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе
3	Раздел 1. Основные аспекты здорового образа жизни.		2	2					44
3	Раздел 2. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ.			6					50
	Итого по дисциплине:		2	8					94
3	Промежуточная аттестация: зачет							2	2
	Часов 108	Зач.ед. 3	10					98	
	Объем профессиональной практической подготовки (ПП)		0 час/ 0%					0 час/ 0%	
	Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)		4 час/ 50%					40 час/ 40,8%	

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
3 семестр		
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. 2. Здоровье как социальная ценность. 3. Философские, психофизические и социальные – психологические факторы здорового образа жизни. 4. Содержание здоровья и культуры здорового образа жизни. 5. Государственные меры по охране здоровья.
ИУК-7.2	Раздел 2. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ.	1. Режим труда и отдыха. 2. Наука о массе тела и питании человека. 3. Теория традиционного питания. 4. Значение и нормы пищевых веществ в питании человека. 5. Основные гигиенические принципы построения питания. 6. Теория раздельного питания. 7. Совместимость продуктов. 8. Теория очищения и восстановительные средства здоровья: голодание, массаж, закаливание.

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1	Тема 1. Основы здоровья и здорового образа жизни.	2	1. Содержание здоровья и культуры здорового образа жизни. Понятие здоровье в науке. 2. Предпосылки возникновения, место в системе наук. 3. Стратегия научных исследований в области Основ здорового образа жизни. 4. Понятия «долголетие», долгожительство человека как редкий феномен. 5. Вредные привычки и их ущерб физическому и духовному	ОФО	-

			состоянию организма.		
	Всего часов	2		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 прове- дения	Практическ ая 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. 2. Обозначить значение здоровья для успешной профессиональной деятельности, удовлетворительного положения в обществе, в коллективе, в семье. 3. Назовите формы зависимости и дайте обоснование их влияния на здоровье человека. 4. Охарактеризуйте профилактику вредных привычек.	ОФО	
Раздел 2	Основы рационального и сбалансированного питания	2	1. Основы составления режима питания. 2. Дать общую характеристику минеральным веществам и витаминам. 2. Обозначить физиологические основы рационального питания	ОФО	
	Двигательная активность.	2	1. Охарактеризуйте двигательную	ОФО	ПНП

	Гипокинезия, гиподинамия		активность как жизненно необходимую биологическую потребность организма человека 1.Обозначить значение резервных возможностей организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем) для развития здоровья человека		
	Методы оценки и самооценки здоровья	2	1. Значение самоконтроля и приемы саморегуляции. 2.Рассказать о способах определения уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности человека. 3. Обозначить способы коррекции физического и психического состояния и развития человека	ОФО	ПНП
	Всего часов	8		8	4

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	10	ИУК-7.2
	Написание докладов	Тематика докладов	14	ИУК-7.2
	Выполнение индивидуальных заданий (ПНП)	Индивидуальное задание	20	ИУК-7.2
Раздел 2.	Подготовка к	Вопросы для	12	ИУК-7.2

Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ.	дискуссии	дискуссии		
	Написание докладов	Тематика докладов	18	ИУК-7.2
	Выполнение индивидуальных заданий (ПНП)	Индивидуальное задание	20	ИУК-7.2
Раздел 1-2	Промежуточная аттестация: зачет		4	ИУК-7.2
Всего часов			98/40	

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 психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития человека и их физическую подготовленность	1. Характеризует основные понятия, компоненты и составляющие здорового образа жизни.	Собеседование	Собеседование

Умеет	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	Собеседование
Владеет навыком	Анализ влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	1. Участвует в организации и проведении мероприятий по пропаганде ЗОЖ.	Демонстрация практических навыков	Собеседование

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, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются 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»

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»»	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 зачёток 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 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 (серечно-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 задание.

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.);	1.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 : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976512115.html Режим доступа: по подписке

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.)	1.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 : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.html Режим доступа: по подписке

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

Среда Электронного обучения 3LK Русский MOODLE	Бесплатное Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021
1С:Университет Проф	№27 от 30.04.2014

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

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

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим 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;
- библиотечный фонд СтГМУ;
- компьютерный класс с выходом в интернет,
- ресурсный центр социальной и психолого-педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья и их реабилитация.
- физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий игровой зал.
- спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные и волейбольные мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, кегли, мячи для тенниса, отличительные ленты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, зеркала, магнитофон.

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.

Обсуждена

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) 2025 года набора заочной формы обучения 28.05.2025

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического
образования

Федько Н.А.