

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	очная
Год начала обучения	2025
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, 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 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 «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 особенностей организма и условий реализации	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. 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

профессиональной деятельности.			
--------------------------------	--	--	--

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
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	Наименовани е лекций	Кол- во часов	Перечень учебных вопросов	Форма прове- дения
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 состоянию организма.	ПНП
	Тема 2 Здоровый образ жизни- главный фактор здоровья и личной безопасности лекционное занятие	2	1.Основные понятия о здоровье. 2.Компоненты и показатели здоровья. 3.Факторы, определяющие здоровье и болезнь. 4.Здоровье как основа безопасного существования. 5.Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	ПНП
Раздел 2	Тема 3 Физическая культура в режиме здорового образа жизни	2	1.Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. 2. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе.	ПНП

			3.Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.	
	Тема 4 Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья	2	1.Понятие о рациональном режиме дня. 2.Режим дня и его физиологическое значение 3.Биоритмологическая организация функций организма человека 4.Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. 5.Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.	ПНП
	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. 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.		ПНП
	Здоровый образ	2	1. Сформулировать		

	жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности лекционное занятие		цель и задачи дисциплины основ медицинских знаний и здорового образа жизни. 2. Дать определение понятиям: здоровье и болезнь. 3.Факторы, формирующие здоровье детей и подростков. 4.Показатели индивидуального здоровья детей и подростков. 5.Популяционное здоровье и его показатели.		
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		ПНП
	Двигательная активность. Гипокинезия, гиподинамия	2	1. Охарактеризуйте двигательную активность как жизненно необходимую биологическую потребность организма человека 1.Обозначить значение резервных возможностей организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем) для развития здоровья человека		ПНП
	Методы оценки и самооценки здоровья	2	1. Значение самоконтроля и приемы саморегуляции.		ПНП

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

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

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.	Подготовка к	Вопросы для	12	ИУК-7.2

Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ.	дискуссии	дискуссии		
	Написание докладов	Тематика докладов	12	ИУК-7.2
	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 психофизиологически е, 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, 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 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 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 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.

Обучающимся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата создаются специализированные фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, позволяющие оценить достижения запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций

Преподаватели, реализующие рабочую программу, ознакомлены с психолого-физическими особенностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и владеют педагогическими технологиями инклюзивного обучения и методами их использования в работе с инклюзивными группами обучающихся.

Для реализации АОП ВО привлекаются:

- педагогические кадры, прошедшие повышение квалификации по вопросам обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- тьюторы, психологи, социальные педагоги, специалисты по специальным техническим и программным средствам обучения.

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
1. 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. Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы : учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальцова. — Владивосток : ВВГУ, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-9736-0507-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/161419 2. Миронова, С. П. Основы здорового образа жизни студента: технологии комплексной саморегуляции : учебное пособие / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. — Екатеринбург : РГПИУ, 2023. — 145 с. — ISBN 978-5-8050-0749-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/352490

8.2. Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. 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. Федотова, Г. Г. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2019. — 166 с. — ISBN 978-5-8156-1078-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/163537

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 Паблицер, 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 № 170/ЭТ от 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kasperskyendpointsecurity	Контракт № 189/ЭТ от 25.08.2025
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Договор № 299/ЭТ от 17.12.2024

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

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

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Игровой спортивный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку. Барьер легкоатлетический регулируемый. Воланы для бадминтона. Граната для метания тренировочная. Борцовские маты 2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колодка стартовая стальная тренировочная. Комплекс волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1x2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3

		кг. Мостик гимнастический подкидной усиленный. Мяч баскетбольный. Мяч баскетбольный звенящий. Мяч волейбольный. Мяч для метания Мяч минифутбол. Мяч настольного тенниса. Мяч набивной масса 2 кг. Мяч футбольный. Мяч футбольный звенящий. Мяч футзальный. Насос для мячей. Обруч гимнастический. Палочка эстафетная. Ракетка бадминтонная. Ракетка теннисная. Сетка баскетбольная. Сетка волейбольная. Скакалка резиновая. Стойка волейбольная. Стойка для прыжков в высоту. Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ. Ядро тренировочное. Бревно напольное. Кольцо амортизационное. Мяч для голбола звенящий. Перекладина для подтягивания высокая. Платформа для прыжков в длину. Поддерживающая конструкция для защитных щитов. Скамья для наклонов вперед. Щит заградительный. Стол для настольного тенниса. Дротики. Мишень для дартс.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гирия пластиковая. Коврик гимнастический. Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая деревянная. Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605. Стойка для бодибара на 8 шт. Стойка для гантелей на 8 пар. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1.5 кг. Беговая дорожка электрическая. Larsen TM 8460C. Контактная платформа для сгибания рук в упоре. Перекладина для подтягивания низкая. Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс. Весы

		напольные электронные.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Тренажерный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Гантели разборные Starfit. Гиря Титан вес 16кг. Гиря Титан вес 24кг. Гиря пластиковая. Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм. Гриф, 20 кг, диаметр 50мм. Гриф для штанги Премиум. Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50 мм. Гриф для штанги Хоум. Диск для силовых тренировок Iron-KingStar (5 кг 50мл). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусьями «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер HB-8189 ELL. Велотренажер. ВелозипсоидLarsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для пресса DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка брусья и пресс. Скамейка наклонная универсальная. Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга. Тренажер для сгибания и разгибания ног. Тренажер для жима ногами. Тренажер для жима от груди. Тренажер для сведения и разведения груди. Скамья горизонтальная. Стойка для приседания. Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем.
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м2 оснащенная: Стойки для волейбола. Баскетбольные стойки. Амортизационные баскетбольные кольца.

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

Рабочее место для инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках, с учетом выполняемой трудовой функции предусматривает:

- оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим возможность подъезда к рабочему месту и разворота кресла-коляски. Пространство под элементами оборудования должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске;
- для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение (оборудование) специального рабочего места мебелью, пространство под элементами которой должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске.

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 очной формы обучения 28.05.25

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного
и медико-биологического образования

Федько Н.А.