

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Институт физической культуры и спорта



Н.Б. Брилёнок

2021 г.

Рабочая программа дисциплины

*Здоровый образ жизни*

Направление подготовки бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки бакалавриата  
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

Саратов,  
2021(набор 2021-2022)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель - разработчик	Ларина О.В.		<u>01.11.2021</u>
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		<u>01.11.2021</u>
Заведующий кафедрой	Беспалова Т.А.		<u>25.11.2021</u>
Специалист Учебного управления			

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Здоровый образ жизни» являются:

- формирование жизненно необходимого уровня знаний в области здоровья и здорового образа жизни, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов;
- формирование знаний, умений по идентификации и квантификации факторов, влияющих на личную безопасность индивидуума;
- формирование знаний, умений по идентификации и квантификации социально-педагогических факторов и психолого-педагогических аспектов здорового образа жизни;
- формирование жизненно необходимого уровня знаний о факторах, разрушающих здоровье;
- формирование навыков и умений мониторинга здоровья;
- обеспечение учащихся необходимым запасом знаний, формирование у них мотивации направленной на этапы формирования, сохранение и укрепление здоровья;
- ориентирование студентов на оптимальные пути решения педагогических задач в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования с учётом функциональных возможностей организма;
- ориентирование студентов на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Данная дисциплина «Здоровый образ жизни» (Б1.В.ДВ.05.02) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП и является дисциплиной по выбору.

Изучение данной дисциплины запланировано в 7 семестре.

«Здоровый образ жизни» является необходимой дисциплиной в курсе медико-биологической подготовки специалистов в области физической культуры.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания в области биологии, анатомии человека, основ медицинских знаний, безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина имеет тесную логическую взаимосвязь с дисциплиной «Физкультурно-оздоровительные технологии» изучение дисциплины позволяет студентам освоить традиционные и инновационные средства, формы и методы физкультурно-оздоровительной работы с различными категориями и возрастными группами населения, что необходимо для успешного прохождения практик. Знания, полученные студентами при изучении дисциплины «Здоровый образ жизни» используются при освоении таких дисциплин как «Организация и пропаганда физкультурно-оздоровительной деятельности», «Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта», «Организация внешкольной работы по физическому воспитанию» и «Организация работы в спортивной школе».

Знания, умения и навыки, сформированные в рамках дисциплины «Здоровый образ жизни», будут способствовать активизации учебно-познавательной и научно-исследовательской деятельности студентов, что позволит наиболее полно реализовать их личностный потенциал: осуществлять процесс обучения здоровью и здоровому образу жизни в соответствии с образовательной системой; планировать и проводить занятия (урочные, внеурочные) с учетом возрастных, половых особенностей и степени здоровья; использовать современные научно-обоснованные формы и средства оздоровительной направленности; рационально организовывать суточный режим с целью укрепления и сохранения здоровья человека в процессе его жизнедеятельности; мотивировать их на интеграцию ценностей и потребностей здоровья и здорового образа жизни; применять методы мониторинга здоровья; организовывать деятельность, направленную на защиту здоровья занимающихся от неблагоприятного воздействия факторов, связанных с

образовательным процессом; участвовать в исследовательской работе методических объединений по вопросам обучения здоровью и воспитания культуры здоровья.

Определять общие конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части всестороннего гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования.

Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

Умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Здоровый образ жизни» могут быть использованы студентами в повседневной жизни, а также при коррекции состояния учащихся на доврачебном этапе.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p><b>УК-8</b> Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>	<p><b>1.1_Б.УК-8.</b> Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте.  <b>2.1_Б.УК-8.</b> Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.  <b>3.1_Б.УК-8.</b> Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.  <b>4.1_Б.УК-8.</b> Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.</p>	<p><b>Знать</b> - безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте. Технику безопасности и проблемы, связанные с нарушениями безопасности на рабочем месте.  <b>Уметь</b>-выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.  Осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения).  <b>Владеть</b>-навыками принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.</p>

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы 108 часов.



## Содержание учебной дисциплины

### **Раздел 1. Вводная. Понятие здоровья и здорового образа жизни. Исследование оздоровительных методик.**

Предмет и задачи курса здоровый образ жизни. Наука о здоровье, его становлении и укреплении путем здорового образа жизни, использования оздоровительных методик, экологических и социальных мероприятий. Место медицины в системе наук о здоровье человека. Понятие здоровья в историческом аспекте. И.И. Брехман - основоположник новой науки о здоровье. Понятие здоровье человека, «здоровый образ жизни». Индивидуальное здоровье, резервы здоровья человека. Изменение взглядов на индивидуальное здоровье у различных возрастных групп населения. Факторы определения здоровья.

### **Раздел 2. Физическая активность и здоровье.**

Физический аспект здоровья. Понятие физической культуры и ее место в формировании здорового образа жизни. Физическая активность и здоровье. Понятие оптимума и пессимума физической нагрузки. Идеи Лесгафта на оздоровительное значение физической культуры. Предпосылки двигательной активности. Взаимосвязь двигательной и вегетативной сфер. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.

### **Раздел 3. Психическое здоровье. Стрессы и психологическая разгрузка.**

Понятие здоровья. Психологическое состояние и здоровье. Нервная система человека, ее строение и функции. Головной мозг – орган психической деятельности человека. Физиологические механизмы психической деятельности. Психическое здоровье. Положительные и негативные эмоции. Учение Г. Селье о стрессе и его влиянии на здоровье. Психологическая разгрузка. Релаксация.

### **Раздел 4. Закаливание. Виды закаливания.**

Здоровье и его составляющие. Влияние окружающей среды на здоровье населения. Закаливание. Виды закаливания: к холоду, к жаре, к условиям гипоксии и др. Методики закаливания: воздухом, водой, солнечным облучением. Нормирование закаливающих процедур.

### **Раздел 5. Питание и здоровье.**

Значение питания для поддержания здоровья. Понятие голода, жажды, сытости. Механизмы формирования ощущения голода. Сбалансированное питание. Энергетическая ценность питания. Пищевые традиции различных народов и здоровье. Режим питания и его влияние на деятельность функциональных систем организма. Значение биоритмов на здоровье и работоспособность человека.

### **Раздел 6. Иммуитет. Иммунодефициты (СПИД).**

Понятия иммунитета как комплекса защитных приспособлений человека от болезней. Иммунитет и здоровье. Определение иммунитета, значение для организма. Неспецифическая система защиты, ее роль. Механизмы неспецифической защиты. Специфическая система защиты, ее роль в организме человека. Первичные и вторичные иммунодефициты.

### **Раздел 7. Репродуктивное здоровье и его значение для обеспечения благополучия личности. Репродуктивное поведение и его безопасность.**

Репродуктивная система человека. Репродуктивное здоровье, его медицинские и социальные аспекты. Репродуктивное поведение. Контрацепция. Заболевания, передающиеся половым путем.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине «здоровый образ жизни», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов, имеющих индивидуальный план – индивидуальные технологии. В ходе

лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых на практических занятиях по дисциплине «Здоровый образ жизни» используются следующие методы:

1. Творческие задания;
2. Работа в малых группах;
3. Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры);

4. Использование общественных ресурсов (рассказы студентов, занимающимися тренерской работой, студентов, участвующих в спортивных соревнованиях различного ранга);

5. Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роли преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов;

6. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток - шоу», дебаты);

7. Разрешение проблем, выбор единственно правильного решения вопроса, проведение причинно-следственного анализа проблемы.

8. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов с помощью кейс-технологий. При объяснении нового материала и контроля понимания ранее изученного материала на лекциях и практических занятиях используются бытовые и спортивные ситуации различной направленности: ситуации-проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, ситуации-упреждения, что в целом способствует увеличению заинтересованности

студентов. При формировании кейса широко используются художественно-публицистическая литература, статистические данные, научная литература, события из жизни, информация, размещенная в интернете.

**Адаптивные образовательные технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов,** должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья и студентов-инвалидов осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема – передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушением слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья и студенты-инвалиды получают конспекты положений, содержащихся в лекциях.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Для организации и успешного функционирования самостоятельной работы студентов (СРС) необходимы:

1. Комплексный подход к организации СРС по всем формам аудиторной работы.
2. Сочетание всех уровней (типов) СРС.
3. Обеспечение контроля за качеством выполнения (требования, консультации).

#### 4. Формы контроля

##### **6.1. Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы по дисциплине «Здоровый образ жизни»**

Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса и самостоятельное изучение теоретического материала идет постоянно в течение всего периода обучения. Для улучшения ее качества студентам предложены вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям:

1. Определение здоровья и его аспекты.
2. Определение здорового образа жизни.
3. Значение мотивационной направленности на здоровье.
4. Социальная значимость здоровья.
5. Биоритмы человеческого организма.
6. Иммуитет. Иммунодефицитные состояния.
  7. Место медицины в системе наук о здоровье человека.
  8. Правовые аспекты здравоохранения.
  9. Система обязательного медицинского страхования.
  10. Биологический возраст человека.
  11. Медицинская помощь. Ее этапы.
  12. Структура медицинских учреждений.
  13. Медицинская этика и деонтология.
  14. Клятва Гиппократов.
  15. Профилактическая медицина.
  16. Факторы определения здоровья
  17. Физическая культура и ее место в современном мире.
  18. Введенский. Оптимальные физические нагрузки.
  19. Введенский. Пессимум.
  20. Допинг.
  21. Культура питания различных стран.
  22. Сбалансированное питание.
  23. Диетическое питание.
  24. Заболевания, передающиеся половым путем.
  25. Репродукция.
  26. Планирование семьи.
  27. Взаимосвязь двигательной и вегетативной сфер.
  28. Головной мозг – орган психической деятельности человека.
  29. Релаксация.
  30. Методики закаливания водой.

Самоконтроль внеаудиторной работы студентов может быть произведен студентами на образовательных сайтах.

Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по следующим темам:

1. Здоровый образ жизни. Что Вы под этим понимаете?
2. Симптоматическое лечение. За и против.
3. Иммунная система.
4. Иммуитет.
5. Вакцинация.
6. Мужская репродуктивная система.
7. Женская репродуктивная система.
8. Неврозы их виды. Причины их возникновения.
9. Резервы здоровья человека.
10. Нервная система и ее функции.
11. Механизмы регуляции функций организма.
12. Психическое здоровье человека.

13. Высшая нервная деятельность.
14. Сигнальные системы организма.
  15. Г.Селье. Учение о стрессе.
  16. Контроль стресса. Шаги изменения к лучшему.
  17. Контроль стресса. Здоровое питание.
  18. Контроль стресса. Фактор дружбы.
  19. Контроль стресса. Сон и отдых.
  20. Профилактика ВИЧ-инфекции.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется в виде:

1. Устных опросов на занятиях
2. Тестовых заданий, систематически проводимых на занятиях.
3. Практические занятия. Для текущего контроля знаний студентов по дисциплине «Здоровый образ жизни» проводят практические занятия:
  - Физическая активность и здоровье.
  - Закаливание. Виды закаливания.
  - Питание и здоровье.
  - Репродуктивное здоровье и его значение для обеспечения благополучия личности.

Репродуктивное поведение и его безопасность

4. Промежуточная аттестация по дисциплине «Здоровый образ жизни» осуществляется на зачете.

## **6.2. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Здоровый образ жизни»:**

### **Условия допуска к зачету**

1. Выполнение учебного плана
2. Наличие лекционного материала
3. Отработка всех пропущенных занятий
4. Промежуточная аттестация по дисциплине «Здоровый образ жизни» осуществляется на зачете.

### **Вопросы к зачету по курсу «Здоровый образ жизни» 7 учебный семестр**

1. Предмет и задачи курса здоровый образ жизни. Определение основных понятий (здоровый образ жизни, здоровье, факторы здоровья, аспекты здоровья, наследственность).
2. Предмет цель и задачи курса. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Наследственная обусловленность здоровья.
3. Здоровье как социальная ценность. Изменение взглядов на индивидуальное здоровье у различных возрастных групп населения.
4. Факторы, определяющие здоровье. Место медицины в системе наук о здоровье человека.
5. И.И. Брехман - основоположник новой науки о здоровье. Индивидуальное здоровье, резервы здоровья человека.
6. Роль личности в выборе образа жизни. Рационализация жизнедеятельности.
7. Физический аспект здоровья. Идеи Лесгафта на оздоровительное значение физической культуры. Оптимальный двигательный режим.
8. Физическая активность и здоровье. Понятие оптимума и пессимума физической нагрузки.
9. Место физической культуры в формировании здорового образа жизни. Взаимосвязь двигательной и вегетативной сфер. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.
10. Понятие здоровья. Психологическое состояние и здоровье.
11. Нервная система человека, ее строение и функции. Головной мозг – орган психической деятельности человека.



12. Физиологические механизмы психической деятельности. Психическое здоровье.
13. Положительные и отрицательные эмоции. Влияние эмоциональной сферы на работоспособность.
14. Учение Г.Селье о стрессе и его влиянии на здоровье.
15. Психологическая разгрузка. Релаксация.
16. Психическое здоровье. Методы исследования психического развития детей и подростков.
17. Закаливание. Виды закаливания: к холоду, к жаре, к условиям гипоксии и др.
18. Методики закаливания: воздухом, водой, солнечным облучением.
- Нормирование закаливающих процедур.
19. Питание и здоровье. Значение питания для поддержания здоровья.
20. Сбалансированное питание. Энергетическая ценность питания.
21. Лечебное питание. Режим питания и его влияние на деятельность функциональных систем организма.
22. Понятия иммунитета как комплекса защитных приспособлений человека от болезней. Иммунитет и здоровье.
23. Иммунная система. Иммунитет, его виды.
24. Неспецифическая система защиты, ее роль. Механизмы неспецифической защиты.
24. Определение иммунитета, значение для организма. Специфическая система защиты, ее роль в организме человека.
26. СПИД. Профилактика.
27. Репродуктивное здоровье и его значение для обеспечения благополучия личности.
28. Репродуктивная система человека.
29. Контрацепция и ее виды.
30. Планирование семьи.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
7	10	0	35	35	0	0	20	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 7 семестр

#### Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 10 баллов.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрено

#### Практические занятия

Контроль выполнения лабораторных заданий в течение одного семестра - от 0 до 35 баллов.

#### Самостоятельная работа

Написание рефератов (от 0 до 35 баллов)

#### Автоматизированное тестирование

не предусмотрено

#### Другие виды учебной деятельности

не предусмотрено

**Промежуточная аттестация** (от 0 до 20)

Формой промежуточной аттестации в 7 семестре является сдача зачета.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**16-20 баллов** – ответ на «отлично»

**11-15 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Здоровый образ жизни» составляет 100 баллов.

**Таблица 2. 1** Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Здоровый образ жизни» в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины «Здоровый образ жизни»**

**а) литература:**

1. Валеология: Учебное пособие / Э. М. Прохорова. – 2. – Москва: ООО “Научно-издательский центр ИНФА - М”, 2016. – 256 с. ЭБС ИНФА М
2. Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс]/ Г.А. Матчин. Оренбург: ОГПУ. 2013 – 186 с. ЭБС Руконт
3. Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс]: учеб. -метод. Пособие / авт.-сост. Т.А. Беспалова [и др.]: ФГБОУ «Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского», Пед. Ин-т. – 2011. – 27с.
4. Туманян Г.С., Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб пособие. – 3-е изд., стер. - 336 с. – М:2009.
5. Митяева А.М., Здоровый образ жизни: учеб. пособ. – 144 с.; обл. – М.: 2008.



**б) лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

MicrosoftWindows 7 HomeBasic предустановленное оборудование  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-  
Стандартный Russian Edition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal License  
№ лицензии 0B00160530091836187178

- <http://www.twirpx.com/file/47183>
- [http://www.notam.ru/view\\_page.php?page=270](http://www.notam.ru/view_page.php?page=270)
- <http://www.1st-aid.ru/> ОМЗ

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Здоровый образ жизни»**

1.Таблицы.

2.Оборудование: мерные рулетки, динамометры, тонометры, секундомеры, угломер, степ, неврологические молоточки, медицинский циркуль, медицинская кушетка.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Автор (ы) к.п.н., доцент



Ларина О.В.

Программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания протокол №3 от 25 ноября 2021г.