

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 13 от 30.11.2022 г.

Рабочая программа дисциплины
Технологии формирования здорового образа жизни

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность образовательной программы
Организация активного отдыха, фитнес и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения
очная, заочная

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.11 Технологии формирования здорового образа жизни относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-2: Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья и продвижению ценностей здорового образа жизни	<p>ПК-2.1: Знает: - методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских и спортивных мероприятий; - теоретические и методологические основы формирования здорового образа жизни</p> <p>ПК-2.2: Умеет: - организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские и спортивные мероприятия в соответствии с нормативными требованиями и с учетом современных тенденций развития event-менеджмента; - использовать инструменты продвижения ценностей здорового образа жизни</p> <p>ПК-2.3: Имеет опыт: - разработки предложений по повышению эффективности организации мероприятий; - разработки предложений по продвижению ценностей здорового образа жизни</p>	<p>ПК-2.1: Знает: состав, содержание и требования к качеству услуг в области рекреации, фитнеса и здорового образа жизни</p> <p>ПК-2.2: Умеет: разрабатывать и внедрять систему качества услуг в физкультурно-спортивных организациях</p> <p>ПК-2.3: Имеет опыт: разработки предложений по повышению качества услуг в области рекреации, фитнеса и здорового образа жизни</p>	Задания	Зачёт: Задания
ПК-3: Способен планировать и организовывать	ПК-3.1: Знает: - теоретические и	ПК-3.1: Знает: теоретические и	Задания	Зачёт:

<p>деятельность населения по использованию различных ценностей и средств туризма, физической рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности</p>	<p>методологические основы планирования и организации деятельности населения по использованию различных ценностей и средств туризма, физической рекреации и реабилитации - основные формы, методы, средства закаливания, поддержания и укрепления здоровья</p> <p>ПК-3.2: Умеет: - использовать инструменты укрепления здоровья и социальной адаптации личности; - использовать оздоровительные силы природы, физические упражнения и гигиенические факторы в целях оздоровления и укрепления здоровья человека</p> <p>ПК-3.3: Имеет опыт: - разработки предложений по планированию и организации деятельности населения по использованию различных ценностей и средств туризма, физической рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности; - проведения общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.</p>	<p>методологические основы формирования здорового образа жизни</p> <p>ПК-3.2: Умеет: использовать инструменты продвижения ценностей здорового образа жизни</p> <p>ПК-3.3: Имеет опыт: разработки предложений по продвижению ценностей здорового образа жизни</p>		Задания
---	--	--	--	---------

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
Общая трудоемкость, з.е.	2	2
Часов по учебному плану	72	72
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	16	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные)	16	2

работы)		
- КСР	1	1
самостоятельная работа	39	61
Промежуточная аттестация	0 Зачёт	4 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о
Тема 1. Основные понятия «ЗОЖ» (здорового образа жизни).	9	9	2	0.5	2	0.5	4	1	5	8
Тема 2. Двигательная активность. Гиподинамия. Гипокинезия.	9	9	2	0.5	2	0.5	4	1	5	8
Тема 3. Гигиена физического труда.	9	9	2	0.5	2	0.5	4	1	5	8
Тема 4. Основы рационального питания.	9	8.5	2	0.5	2		4	0.5	5	8
Тема 5. Режим дня.	9	8.5	2	0.5	2		4	0.5	5	8
Тема 6. Гигиена умственного труда.	9	8.5	2	0.5	2		4	0.5	5	8
Тема 7. Организация общественных акций по пропаганде здорового образа жизни	9	9	2	0.5	2	0.5	4	1	5	8
Тема 8. Роль гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни	8	5.5	2	0.5	2		4	0.5	4	5
Аттестация	0	4								
КСР	1	1					1	1		
Итого	72	72	16	4	16	2	33	7	39	61

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Основные понятия «ЗОЖ» (здорового образа жизни). Определение "здоровье", "здоровый образ жизни", компоненты ЗОЖ.

Тема 2. Двигательная активность. Гиподинамия. Гипокинезия. Рекомендуемая двигательная активность для населения по возрастам согласно данным ВОЗ. Отрицательные факторы для здоровья при недостатке двигательной активности.

Тема 3. Гигиена физического труда. Формы и методы организации труда и отдыха

Тема 4. Основы рационального питания. Принципы рационального питания. Роль белков, жиров и углеводов в организме человека. Витамины и макроэлементы.

Тема 5. Режим дня. Биоритмы и их влияние на организм.

Тема 6. Гигиена умственного труда. Профилактика заболеваний, связанных с высоким уровнем нервно-психического напряжения, интенсификацией производственного процесса.

Тема 7. Организация общественных акций по пропаганде здорового образа жизни. Информирование о мероприятиях, посвященных теме ЗОЖ, проходящих в ВУЗе и за его пределами

Тема 8. Роль гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни. Личная гигиена и закаливание.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

-

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-2:

1. «Валеологический самоанализ здоровья и жизнедеятельности». 2. Оценка физического развития и функционального состояния 3. Организация режима жизнедеятельности. Режим труда и отдыха. Фазы работоспособности. Работоспособность и утомление. 4. Учебный процесс и здоровье студентов. (Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (Теппинг-тест) 5. Составление комплекса утренней гимнастики. 6. Составление комплекса упражнений для здоровьесбережения

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-3:

1. «Валеологический самоанализ здоровья и жизнедеятельности». 2. Оценка физического развития и функционального состояния 3. Организация режима жизнедеятельности. Режим труда и отдыха. Фазы работоспособности. Работоспособность и утомление. 4. Учебный процесс и здоровье студентов. (Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (Теппинг-тест) 5. Составление комплекса утренней гимнастики. 6. Составление комплекса упражнений для здоровьесбережения

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения и навыки.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы

		знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-2

1. Наследственность как фактор здоровья
2. Нравственное здоровье
3. Обеспечение полноценного питания
4. Окружающая среда и здоровье человека
5. Определение понятия «здоровье»
6. Организация рационального режима труда и отдыха
7. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки
8. Основные факторы, определяющие здоровье учащихся и студентов
9. Основы здорового образа жизни студента
10. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности
11. Оценка здоровья, ее методы
12. Педагогические аспекты здорового образа жизни ,
13. Питание и здоровье
14. Понятие о рациональном, сбалансированном питании
15. Пищевые добавки: польза и вред
16. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в

разные возрастные периоды

17. Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация»
18. Принципы и нормы рационального питания
19. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок
20. Принципы рационального питания
21. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества
22. Проблемы в формировании здорового образа жизни
23. Продолжительность жизни. Старение. Обеспечение активного долголетия
24. Производственная среда и её роль в этиологии заболевания
25. Психическое здоровье - состояние психической сферы человека
26. Психологические аспекты здорового образа жизни ,
27. Рациональное питание
28. Рациональный режим дня и объём двигательной активности
29. Рациональный режим труда
30. Регуляция репродуктивной функции человека
31. Режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток
32. Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность
33. Роль различных факторов в укреплении здоровья
34. Роль семьи в системе здорового образа жизни
35. Соматическое (физическое) здоровье
36. Социальные аспекты здорового образа жизни
37. Стресс и его профилактика
38. Факторы, укрепляющие здоровье
39. Физиологические основы движения
40. Физическая культура и её оздоровительное значение
41. Функциональные пробы в оценке резервных возможностей организма
42. Характеристика долговременного эффекта адаптации
43. Характеристика следового эффекта адаптации
44. Характеристика срочного эффекта адаптации

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-3

1. Наследственность как фактор здоровья

2. Нравственное здоровье
3. Обеспечение полноценного питания
4. Окружающая среда и здоровье человека
5. Определение понятия «здоровье»
6. Организация рационального режима труда и отдыха
7. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки
8. Основные факторы, определяющие здоровье учащихся и студентов
9. Основы здорового образа жизни студента
10. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности
11. Оценка здоровья, ее методы
12. Педагогические аспекты здорового образа жизни ,
13. Питание и здоровье
14. Понятие о рациональном, сбалансированном питании
15. Пищевые добавки: польза и вред
16. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в
разные возрастные периоды
17. Понятия «норма», «гомеостаз», «адаптация»
18. Принципы и нормы рационального питания
19. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок
20. Принципы рационального питания
21. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества
22. Проблемы в формировании здорового образа жизни
23. Продолжительность жизни. Старение. Обеспечение активного долголетия
24. Производственная среда и её роль в этиологии заболевания
25. Психическое здоровье - состояние психической сферы человека
26. Психологические аспекты здорового образа жизни ,
27. Рациональное питание
28. Рациональный режим дня и объём двигательной активности
29. Рациональный режим труда
30. Регуляция репродуктивной функции человека
31. Режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток
32. Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность

33. Роль различных факторов в укреплении здоровья
34. Роль семьи в системе здорового образа жизни
35. Соматическое (физическое) здоровье
36. Социальные аспекты здорового образа жизни
37. Стресс и его профилактика
38. Факторы, укрепляющие здоровье
39. Физиологические основы движения
40. Физическая культура и ее оздоровительное значение
41. Функциональные пробы в оценке резервных возможностей организма
42. Характеристика долговременного эффекта адаптации
43. Характеристика следового эффекта адаптации
44. Характеристика срочного эффекта адаптации

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Задания выполнены, допущены незначительные ошибки.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения и навыки.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Гигиена с основами экологии человека : учеб. для студентов высш. проф. образования, обучающихся по специальностям 060101.65 "Лечеб. дело", 060105.65 "Мед.-профилакт. дело" по дисциплине "Гигиена с основами экологии человека. ВГ" / под ред. П. И. Мельниченко. - М. : Гэотар-Медиа, 2013. - 753 с. : ил. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Авт. указ. на обороте тит. л. - ISBN 978-5-9704-2642-5 : 950.00., 8 экз.
2. Зорина И. Г. Гигиена питания как основа санитарно-эпидемиологического благополучия населения : Учебное пособие для вузов / Зорина И. Г., Соколов В. Д., Макарова В. В.; Соколов В. Д., Макарова В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 308 с. - Рекомендовано Ученым советом Южно-Уральского государственного медицинского университета в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Медико-профилактическое дело» . - Книга из коллекции Лань - Медицина. - IS, <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=807201&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Основы социальной медицины : учебник / А. В. Мартыненко [и др.] ; под редакцией А. В. Мартыненко. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 375 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11055-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=846393&idb=0>.
2. Дьякова Н. А. Гигиена и экология человека : учебник для вузов / Дьякова Н. А., Гапонов С. П., Сливкин А. И.; Гапонов С. П., Сливкин А. И. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 300 с. - Книга из коллекции Лань - Медицина. - ISBN 978-5-507-45666-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=830011&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

«Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

«Гарант» <http://www.garant.ru>

«Федеральный центр гигиены и эпидемиологии» <http://www.fcgsen.ru>

«Роспотребнадзор» <http://rospotrebnadzor.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Автор(ы): Хаченкова Ксения Юрьевна.

Рецензент(ы): Сорокин Иван Александрович

Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.

Заведующий кафедрой: Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.