

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт клинической медицины

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Культура здорового образа жизни

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Направленность образовательной программы
Физическая реабилитация

Форма обучения
очная, заочная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.07 Культура 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
УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1: Формулирует: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами,	УК-1.1: Представляет работу с информацией, представленной в различной форме, обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода. Демонстрирует работу с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использование методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых	Практическое задание	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы).</p> <p>УК-1.2: Представляет: - работу с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.</p> <p>УК-1.3: Демонстрирует: - работу с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной</p>	<p>систем (предметизация, аннотирование, реферирование);</p> <p>- критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>УК-1.2: Представляет: - работу с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.</p> <p>УК-1.3: Демонстрирует: - работу с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки</p>		
--	---	--	--	--

	физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.		
УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1: Формулирует: - требования и принципы целеполагания; - принципы и методы планирования; - виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте; - методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской	УК-2.1: Способен формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;	Реферат Практическое задание	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.</p> <p>УК-2.2: Представляет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными</p>	<p>- проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p> <p>Демонстрирует опыт планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта;</p> <p>- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.</p> <p>УК-2.2:</p> <p>Представляет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной</p>		
--	---	--	--	--

	<p>возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p> <p>УК-2.3: Демонстрирует опыт: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации</p>	<p>физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p> <p>УК-2.3: Демонстрирует опыт: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности</p>		
--	--	--	--	--

		деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации		
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1: Формулирует: - основные закономерности возрастного развития, его стадии и кризисы; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - принципы образования в течение всей жизни.</p> <p>УК-6.2: Представляет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде.</p> <p>УК-6.3: Демонстрирует опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной</p>	<p>УК-6.1: Представляет определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы;</p> <p>- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде.</p> <p>Демонстрирует опыт планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда;</p> <p>- выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития;</p> <p>- формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов, в том числе паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев.</p> <p>УК-6.2: Представляет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные,</p>	Собеседование Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов, в том числе паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев.</p>	<p>временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде.</p> <p>УК-6.3: Демонстрирует опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов, в том числе паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев.</p>		
<p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1: Формулирует: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования</p>	<p>УК-7.1: Представляет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке;</p>	<p>Реферат Практическая задача Опрос</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

	<p>профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p> <p>УК-7.2: Представляет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; -</p>	<p>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; -пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно- измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>Демонстрирует опыт поведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима;</p> <p>- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта;</p> <p>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</p> <p>УК-7.2: Представляет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом</p>		
--	--	--	--	--

	<p>пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>УК-7.3: Демонстрирует опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно- тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</p>	<p>особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; -пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>УК-7.3: Демонстрирует опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно- тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния,</p>		
--	--	---	--	--

		физической подготовленности		
<p>ПК-13: Способен проводить научно-исследовательскую работу с целью изучения и анализа внутренних и внешних (средовых) условий, влияющих на состояние здоровья, в том числе социально-экономических условий, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>	<p>ПК-13.1: Способен анализировать средовые причины, ставшие основанием для нарушений состояния здоровья индивидуума; факторы влияния психосоциальный, трудовой потенциал индивидуума.</p> <p>ПК-13.2: Способен использовать методики выявления, обобщения и распространения социально-экономических факторов влияния на физический и психо-эмоциональный статус индивидуума; - проводить физкультурные, спортивные и реабилитационные занятия опираясь на достижения в области мировой педагогической, психологической и социальной науки.</p> <p>ПК-13.3: Способен разрабатывать критерии индивидуальной нуждемости гражданина в средовой коррекции для обеспечения его двигательной активности, физкультурно-спортивной деятельности, использовать методы диагностики и оценки реабилитационного потенциала по данным медико-социальной экспертизы.</p>	<p>ПК-13.1:</p> <p>Умеет использовать методики выявления, обобщения и распространения социально-экономических факторов влияния на физический и психо-эмоциональный статус индивидуума; - проводить физкультурные, спортивные и реабилитационные занятия опираясь на достижения в области мировой педагогической, психологической и социальной науки.</p> <p>Имеет опыт разработки критериев индивидуальной нуждемости гражданина в средовой коррекции для обеспечения его двигательной активности, физкультурно-спортивной деятельности, использовать методы диагностики и оценки реабилитационного потенциала по данным медико-социальной экспертизы.</p> <p>ПК-13.2:</p> <p>Способен использовать методики выявления, обобщения и распространения социально-экономических факторов влияния на физический и психо-эмоциональный статус индивидуума; - проводить физкультурные, спортивные и реабилитационные занятия опираясь на достижения в области мировой педагогической, психологической и социальной науки.</p> <p>ПК-13.3:</p> <p>Способен разрабатывать критерии индивидуальной нуждемости гражданина в</p>	<p>Собеседование</p> <p>Тест</p> <p>Реферат</p> <p>Задачи</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

		средовой коррекции для обеспечения его двигательной активности, физкультурно-спортивной деятельности, использовать методы диагностики и оценки реабилитационного потенциала по данным медико-социальной экспертизы.		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
Общая трудоемкость, з.е.	4	4
Часов по учебному плану	144	144
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	32	8
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32	8
- КСР	2	2
самостоятельная работа	12	117
Промежуточная аттестация	66 Экзамен	9 Экзамен

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			
	ОФ	ЗФ	ОФ	ЗФ	ОФ	ЗФ	ОФ	ЗФ	ОФ	ЗФ
Раздел 1. Базовые понятия культуры ЗОЖ. Компоненты ЗОЖ.	20	28	8	2	8	2	16	4	4	24
Раздел 2. Вредные привычки как многоаспектная проблема современного общества.	20	28	8	2	8	2	16	4	4	24
Раздел 3. Общая характеристика культуры питания. Питание на фоне физической активности	36	77	16	4	16	4	32	8	4	69

Аттестация	66	9								
КСР	2	2					2	2		
Итого	144	144	32	8	32	8	66	18	12	117

Содержание разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Базовые понятия культуры ЗОЖ. Компоненты ЗОЖ.

Тема 1. Факторы формирования здоровья человека. Резервные возможности человека. Методы определения уровня и состояния здоровья.

Тема 2. ЗОЖ и его компоненты.

Тема 3. Влияние внешних факторов на организм человека. Понятие адаптационных механизмов. Закаливание.

Тема 4. Биоритмы. Циркадные ритмы и современный образ жизни. Вредные привычки.

Тема 5. Психогигиена как один из важных компонентов ЗОЖ.

Тема 6. Оптимальный двигательный режим. Спорт и физическая культура в структуре ЗОЖ.

Тема 7. Восточные практики оздоровления организма на примере йоги и цигун. 9

Тема 8. Обзор современных методов ЗОЖ. Анализ результативности.

Раздел 2. Вредные привычки как многоаспектная проблема современного общества.

Тема 1. Вредные привычки и здоровье. Понятия, виды, причины возникновения вредных привычек.

Тема 2. Алкоголизм. Медицинский, социальный и педагогический аспект проблемы.

Тема 3. Табакокурение. Медицинский, социальный и педагогический аспект проблемы.

Тема 4. Наркомания, токсикомания. Медицинский, социальный и педагогический аспект проблемы.

Тема 5. Вредные пристрастия: компьютеризация, азартные игры, шопинг, желание испытывать сильные эмоции, трудовогоголизм.

Тема 6. Репродуктивное здоровье. Венерические болезни и СПИД.

Тема 7. Профилактика вредных привычек как медико-биологическая и социальная проблема.

Тема 8. Профилактика вредных привычек (пристрастий) средствами физической культуры.

Тема 9. Физкультурно-оздоровительные и здоровье сберегающие технологии.

Раздел 3. Общая характеристика культуры питания.

Тема 1. Введение. Культура питания как научная и учебная дисциплина и как отрасль экономики.

Тема 2. Компоненты пищи: макронутриенты. Энергетический баланс организма.

Тема 3. Компоненты пищи: микронутриенты и вода.

Тема 4. Концепции питания человека.

Тема 5. Статус питания человека и его оценка.

Тема 6. Требования к организации питания на фоне физической активности.

Тема 7. Особенности питания спортсменов в зависимости от вида спорта, этапа подготовки и климатических условий.

Тема 8. Питание и контроль массы тела спортсмена.

Тема 9. Особенности питания людей с ограниченными возможностями.

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.

Рубцова И. В. Основы здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Рубцова И. В., Кубышкина Т. В. - Воронеж : ВГАС, 2022. - 56 с. - Книга из коллекции ВГАС - Физкультура и Спорт.

Журин А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / Журин А. В. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 48 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-47094-5.

Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 137 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12606-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт".

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 - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-1:

Выписать определение основных понятий ЗОЖ. Подготовиться к обсуждению вопроса.

Подготовиться к контрольной работе по основным категориям дисциплины

Дать определения внешним факторам. Объяснить влияние внешней среды на жизнь и здоровье человека.

Подготовиться к представлению личного опыта занятиями физкультурой и спортом

Проанализировать свой день на предмет соответствия понятиям ЗОЖ

Составить схему закаливающих процедур для школьников

Подготовиться к обсуждению проблем психогигиены в современном обществе

Подготовиться к защите рефератов по дисциплине

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-2:

1. Составьте и обоснуйте систему процедур закаливания для дошкольников без ОВЗ.

2. Составьте программу оздоровительных тренировок для лиц пожилого возраста.

3. Проанализируйте свой режим для с точки зрения принципов ЗОЖ.

4. Подберите оптимальный двигательный режим для современного школьника. Обоснуйте свой выбор.

5. Проанализируйте психические нагрузки студента. Предложите коррекцию, используя компоненты ЗОЖ

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Студент самостоятельно выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий
не зачтено	Студент оказался не подготовленным к выполнению задания. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-2:

Примерные темы рефератов

1. История возникновения понятия «Здоровый образ жизни»
2. ЗОЖ: от Древней Греции до наших дней.
3. Вредные привычки и их профилактика средствами ФК и спорта
4. Естественная потребность человека в движении. Теория моторно-висцеральных рефлексов.
5. Режим двигательной активности для лиц различных возрастных групп.
6. Сбалансированное питание и его принципы
7. Раздельное питание, вегетарианство
8. Социальная обстановка и ее влияние на здоровье человека
9. Экологическая обстановка и ее влияние на здоровье человека
10. Режим дня. Актуальность проблемы соблюдения
11. Современные тенденции в ЗОЖ
12. Фитнес, веллнес или физическая культура. Анализ понятий.
13. Виды закаливания.
14. Эмоциональное самочувствие и его влияние на качество жизни.
15. ЗОЖ и качество жизни.

16. Что такое психогигиена.

17. Древние практики в современной мире.

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:

Темы контрольных работ рефератов

1. Причины возникновения вредных привычек
2. Влияние табакокурения на организм человека
3. Алкоголь и его влияние на организм человека
4. Борьба с вредными привычками
5. Сердечно-сосудистая система
6. Влияние оздоровительной физической культуры на организм в целом
7. Бег, плавание, велосипедные и лыжные прогулки и их влияние на организм человека
8. Исследование причин подросткового табакокурения
9. Курение и здоровье
10. Исследование причин подросткового алкоголизма
11. Алкоголизм и здоровье
12. Исследование причин подростковой наркомании
13. Модели образовательных программ по предупреждению табакокурения учащихся и оценка их эффективности
14. Модели образовательных программ по предупреждению алкоголизма учащихся оценка их эффективности
15. Формы работы по предупреждению табакокурения и других форм химической зависимости учащихся Социально-педагогические подходы к профилактике подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта
16. Государственная политика профилактики наркомании и связанных с ней правонарушений
17. Виды профилактики наркомании
18. Эффективность экстремальных видов двигательной активности в формировании здорового образа жизни подростков
19. Роль о личносно - ориентированных двигательных программ в профилактике наркомании
20. Игровая зависимость (азартные игры).
21. Компьютерная зависимость (интернет, компьютерные игры, виртуальное общение).
22. Телезависимость (телепрограммы, телесериалы, телевизионные игры и викторины).

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-13:

Темы рефератов

1. Особенности питания спортсменов в определённом виде спорта (по выбору).
2. Биологические функции витаминов в организме человека.
3. Биологические функции минеральных веществ в организме человека.
4. Связь культуры питания с качеством и продолжительностью жизни человека.
5. Структура и функции культуры питания человека.
6. Социально-экономическое значение культуры питания.

7. Факторы, определяющие характер питания человека.
8. Требования, предъявляемые к организации питания человека на фоне физической активности.
9. Баланс жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных веществ в рационе питания спортсмена.
10. Методики, используемые при регулировании пищевого поведения спортсмена.
11. Избыточная и пониженная масса тела и причины их возникновения.
12. Оценка пищевого статуса человека.
13. Особенности оценки пищевого статуса различных категорий инвалидов.
14. Виды расстройства пищевого поведения и их последствия.
15. Принципы питания для снижения массы тела.
16. Вещества, относящиеся к допингам.
17. Биологически активные пищевые добавки.
18. Альтернативные концепции питания.
19. Усвояемость и кулинарная обработка пищи

20 . Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта.

1. Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе.
1. Понятие и основные принципы рационального питания
2. Роль питания в восстановлении физической работоспособности.
3. Особенности пищевого статуса различных категорий инвалидов.
4. Взаимодействие спортивного диетолога с различными категориями специалистов.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Продемонстрирован творческий подход к решению проблемы. Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
отлично	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
очень хорошо	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично Изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные

Оценка	Критерии оценивания
	ответы на дополнительные вопросы. работа выполнена только в объеме учебной программы
хорошо	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
удовлетворительно	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
неудовлетворительно	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
плохо	Реферат не представлен

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции УК-6:

Сформулировать базовые понятия ЗОЖ: Культура, валеология, здоровье, признаки и виды здоровья
Сформулировать понятия: образ жизни: уровень, качество и стиль жизни. ЗОЖ
Представить краткую характеристику компонентов ЗОЖ
Уточнить вредные привычки и их профилактику средствами ФК и спорта
Теория моторно-висцеральных рефлексов Естественная потребность человека в движении
Методические правила проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности
Раскрыть принципы сбалансированного питания
Раскрыть понятие личной гигиены
Сформулировать основные правила закаливания солнцем, воздухом и водой
Проанализировать влияние эмоций на качество жизни
Характеристика одной из систем оздоровительной тренировки.

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-13:

Понятие, содержание и функции культуры питания (КП). Теория и методология КП..
Культура питания (КП) как учебная дисциплина. Средства КП.
Социально-экономическое значение культуры питания.
Культура питания и здоровье нации.
Факторы, определяющие характер питания человека
Алиментарно-зависимые заболевания.
Основные компоненты пищи.
Понятие питательных веществ.
Пищевая, энергетическая и биологическая ценность белков, жиров и углеводов.
Энергетический баланс организма. Энергетическая ценность пищевого рациона и её нормирование.
Основные пищевые источники белков, жиров и углеводов.
Витамины: понятие, функции и классификация. Источники, функции и последствия недостаточности основных витаминов и витаминоподобных веществ.
Микро- и макроэлементы: понятие, классификация и биологическая роль.
Водный баланс в организме. Физиологическое значение воды. Питьевой режим.
Понятие и основные принципы рационального питания.

Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
отлично	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме. Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

Оценка	Критерии оценивания
очень хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.
хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.
удовлетворительно	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.
неудовлетворительно	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.
плохо	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа. Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа. Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа.

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-6:

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?

1. В XV веке испанцами из Америки*.
2. В XVII веке китайцами.
3. В XVIII веке англичанами из Индии.

2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

1. Сигареты с фильтром.
2. Сигареты с низким содержанием никотина.

3. Нет*.

3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?

1. 20–30.
2. 200–300.
3. Свыше 3000*.

4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

1. Не более 20 %*.
2. 40 %.
3. 100 %.

5. Как курение влияет на работу сердца?

1. Замедляет его работу.
2. Заставляет учащенно биться*.
3. Не влияет на его работу.

6. Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?

1. Аллергия.
2. Рак легкого*.
3. Гастрит.

7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

1. Они повышаются.
2. Они понижаются*.
3. Не изменяются.

8. Сколько частиц сажи содержится в 1 см³ табачного дыма?

1. До 3 млн*.
2. До 10 тыс.
3. До 1000.

9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

1. Стаж не имеет значения.
2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить*.
3. Чем больше куришь, тем легче бросить курить.

10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

1. Курить никогда не было модно.
2. Курить модно.
3. Мода на курение прошла*.

11. Что такое пассивное курение?

1. Нахождение в помещении, где курят*.
2. Когда куришь за компанию.
3. Когда активно не затягиваешься сигаретой.

12.Что вреднее?

1. Дым от сигареты*.
2. Дым от газовой горелки.
3. Выхлопные газы.

13.Какая профессия менее доступна для курящих?

1. Спортсмен-профессионал*.
2. Токарь.
3. Врач.

14.При каком правителе табак появился в России?

1. При Иване Грозном*.
2. При Петре I.
3. При Екатерине II.

15.Какой русский правитель ввел запрет на курение?

1. Алексей Михайлович*.
2. Пётр I.
3. Екатерина II.

16.Каково основное действие угарного газа?

1. Образует карбоксигемоглобин*.
2. Вызывает кашель.
3. Влияет на работу печени.

17.На сколько лет раньше рискуют умереть женщины, мужья которых курят?

1. На 4 года*.
2. На 10 лет.
3. На 15 лет.

18.Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?

1. 10 %.
2. 30 %.
3. Около 50 %*.

19.Много ли мужчин осуждает курение женщин?

1. 10–20 %.
2. 40–60 %.
3. Более 80 %*.

20. Если человек начал курить в 15 лет, насколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

1. На 1–2 года.
2. На 5–6 лет.
3. На 8 лет и более*.

21. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

1. Не менее 100 человек.
2. Менее 200 человек.
3. Около 250 человек*.

22. Каков процент желающих бросить курить?

1. 25 %.
2. 65 %.
3. 85 %*.
4. 100 %.

23. У кого наибольшая зависимость от табака?

1. У тех, кто начал курить до 20 лет*.
2. У тех, кто начал курить после 20 лет.
3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-13:

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

1. Пищевые отравления

а. являются контагиозными (передаются от человека человеку).

б. относятся к инфекционным заболеваниям.

в. вызываются только микроорганизмами.

г. как правило, имеют короткий инкубационный период.

2. Какой из нижеперечисленных классов веществ не относится к эссенциальным компонентом пищи?

а. Полиненасыщенные жирные кислоты.

- б. Насыщенные жирные кислоты.
- в. Незаменимые аминокислоты
- г. Водорастворимые витамины.

3. Какие из нижеперечисленных пищевых продуктов могут быть классифицированы как продукты с высоким гликемическим индексом?

- а. Молочные продукты.
- б. Фрукты.
- в. Шоколад.
- г. Хлеб.

4. Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:

- а. калорическая.
- б. регуляторная.
- в. пластическая.
- г. энергетическая.
- д. каталитическая.

5. Основными принципами рационального питания являются

- а. соблюдение сбалансированности пищевого рациона.
- б. соблюдение режима питания.
- в. сбалансированность питания по усвояемости и перевариваемости.
- г. потребление витаминно-минеральных добавок.
- д. верно всё вышеперечисленное.
- е. верно а.б и в.
- ж. верно а. б и г.

6. По каким показателям можно классифицировать статус питания человека как оптимальный?

- а. Индекс массы тела равен 22 кг/м².
- б. Энерготраты соответствуют суточной ценности рациона.
- в. Доброкачественность продуктов, входящих в пищевой рацион.
- г. Нормальное количество эритроцитов в крови.
- д. Нормальный уровень общего белка крови.
- е. верно всё вышеперечисленное.
- ж. верно а, б и д.

7. К преимущественно анаэробной группе видов спорта (по характеру обеспечения энергозатрат относят)

- а. велосипедный спорт.
- б. бег на длинные дистанции.
- в. бег на средние дистанции.
- г. спринтерский бег.
- д. спортивные игры.

8. Высокобелковые рационы у спортсменов следует применять с осторожностью, так как они

- а. уменьшают выделение воды из организма.
- б. увеличивают потерю кальция.
- в. увеличивают потребление кислорода.
- г. нарушают функции почек.
- д. верно всё вышеперечисленное.
- е. верно б-г.
- ж. верно б и г.

9. Во время восстановительного периода после соревнований спортсмены должны ограничивать употребление в пищу

- а. животных жиров.
- б. растительного масла.
- в. белков.
- г. соли.
- д. углеводов.

10. В жарком климате спортсменам рекомендовано

- а. снижение потребления растительных жиров.
- б. снижение калорийности рациона на 5% от рекомендуемых норм.
- в. увеличение потребления солёных продуктов питания.
- г. низкокалорийный ужин.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Более 70% правильных ответов
не зачтено	Менее 70% правильных ответов

5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. В результате исследований установлено, что число курящих студентов на старших курсах практически удваивается по сравнению с числом курящих первокурсников. Поэтому первичная профилактика курения особенно актуальна для первокурсников.

Задание.

Составьте комплекс мероприятий по первичной профилактике табакокурения.

2. Девушка 21 года. Имеется патологическая озабоченность своей массой тела. При весе 51 кг и росте 178 см считает, что имеет избыточную массу тела, поэтому постоянно стремится ограничить приём пищи.

Задание

- 1. Какой тип нарушения пищевого поведения имеется у девушки?
- 2. Опишите возможные последствия для здоровья.

3. Дайте рекомендации по ЗОЖ молодому человеку, которого можно отнести к категории «трудоголиков».
4. Ребёнок 12 лет. Большую часть времени проводит за компьютером. Имеется небольшое нарушение осанки во фронтальной плоскости и отставание от сверстников в физическом развитии

Задание

Дайте рекомендации по ЗОЖ.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Студент самостоятельно выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий
не зачтено	Студент оказался не подготовленным к выполнению задания. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. Базовые понятия ЗОЖ
1. Компоненты ЗОЖ
1. Что такое внешние факторы и их влияние на жизнь человека
1. Основные виды закаливания
1. Основные принципы подбора закаливающих процедур
1. Влияние вредных привычек на жизнь человека
1. Профилактика вредных привычек посредством ЗОЖ
1. Биологические ритмы
1. Основные компоненты питания
1. Двигательная активность в ЗОЖ
1. Режим двигательной активности для разных возрастных групп

Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. Продемонстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
отлично	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме. Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.
очень хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.
хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами
удовлетворительно	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами
неудовлетворительно	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.
плохо	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа

5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Задачи) для оценки сформированности компетенции ПК-13:

Типовые задания/задачи

1. Пловец Ф., 15 лет, III разряд, стаж 5 лет, этап общей подготовки

Задание

- Дайте рекомендации по питанию спортсмена.

2. Вам необходимо оценить пищевой статус мужчины 56 лет с постинсультным гемипарезом.

Задание.

- Подберите несколько методов оценки пищевого статуса.
- В чём состоит специфика оценки пищевого статуса в данном случае?

21. Определение суточного водного баланса у человека дало следующие результаты: поступление воды с питьем – 1400 мл, поступление воды в составе пищевых продуктов – 800 мл; потеря воды с мочой – 1500 мл, испарение воды с поверхности тела и через легкие – 900 мл, потеря воды с калом -100 мл.

Задание

- Можно ли на основании этих данных сделать заключение о нарушении водного баланса?
- Если баланс нарушен, то как должна измениться осмотическая концентрация плазмы крови данного человека?

4. К терапевту обратился больной с жалобами на кровоточивость мелких сосудов, десен, выпадение волос. Врач рекомендовал ему длительный прием отвара шиповника.

Задание

- Обоснуйте назначение

5. Одним из принципов рационального питания является регулярность питания. Обоснуйте этот принцип

Критерии оценивания (оценочное средство - Задачи)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Студент самостоятельно выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий
не зачтено	Студент оказался не подготовленным к выполнению задания. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				

(индикатор достижения)							
<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 - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-1

1.	Сформулировать базовые понятия ЗОЖ: Культура, валеология, здоровье, признаки и виды здоровья
2.	Сформулировать понятия: образ жизни: уровень, качество и стиль жизни. ЗОЖ
3.	Представить краткую характеристику компонентов ЗОЖ
4.	Уточнить вредные привычки и их профилактику средствами ФК и спорта
5.	Теория моторно-висцеральных рефлексов Естественная потребность человека в движении
6.	Методические правила проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности
7.	Раскрыть принципы сбалансированного питания
8.	Раскрыть понятие личной гигиены
9.	Сформулировать основные правила закаливания солнцем, воздухом и водой
10.	Проанализировать влияние эмоций на качество жизни
11.	Характеристика одной из систем оздоровительной тренировки.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-2

<ul style="list-style-type: none"> 1. Понятие здоровья. Здоровье как общественная и личностная ценность. Факторы формирования здоровья человека. Компоненты здоровья.
<ul style="list-style-type: none"> 2. Резервные возможности человека. Комплексная оценка состояния здоровья человека.

<ul style="list-style-type: none"> 3. Понятие здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
<ul style="list-style-type: none"> 4. Формирование привычек. Понятия, виды, причины возникновения вредных привычек.
<ul style="list-style-type: none"> 5. Понятие о зависимости, средствах вызывающих зависимость. Психическая и физическая зависимости.
<ul style="list-style-type: none"> 6. Биологическое, физиологическое и психологическое действие алкоголя на человека. Психолого-педагогические аспекты профилактики употребления алкоголя, пьянства и алкоголизма.
<ul style="list-style-type: none"> 7. Влияние активного и пассивного курения табака на организм взрослого человека, ребенка и подростка. Методы профилактики табакокурения.
<ul style="list-style-type: none"> 8. Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ. Принципы и методы валеологической, психологической и социальной профилактики наркомании и токсикомании.
<ul style="list-style-type: none"> 9. Методы и признаки выявления употребления наркотиков.
<ul style="list-style-type: none"> 10. Вредные пристрастия: компьютеризация, азартные игры, шопинг, желание испытывать сильные эмоции, трудоголизм.
<ul style="list-style-type: none"> 11. Репродуктивное здоровье человека. Безопасность репродуктивного поведения. Причины массового распространения венерических заболеваний, последствия для здоровья. Профилактика венерических болезней. Возбудитель, пути передачи и основные симптомы СПИДА. Профилактика СПИДа.
<ul style="list-style-type: none"> 12. Извращенный аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обуславливающие. Меры профилактики.
<ul style="list-style-type: none"> 13. Влияние анаболических стероидов на организм человека.
<ul style="list-style-type: none"> 14. Профилактика вредных привычек как медико-биологическая и социальная проблема.
<ul style="list-style-type: none"> 15. Социальные программы, препятствующие распространению и возникновению вредных привычек (волонтерство).
<ul style="list-style-type: none"> 16. Профилактические мероприятия по борьбе с курением, употреблением наркотиков и алкоголя у детей и взрослых.
<ul style="list-style-type: none"> 17. Физическое воспитание как система формирования здорового человека и профилактики вредных привычек.
<ul style="list-style-type: none"> 18. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
<ul style="list-style-type: none"> 19. Современные системы и средства оздоровительной тренировки. Физиологические основы оздоровительной физической культуры
<ul style="list-style-type: none"> 20. Режим двигательной активности для лиц различных возрастных групп.
<ul style="list-style-type: none"> 21. Методические правила проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-6

<ul style="list-style-type: none">1. Основы дозирования нагрузки для нормализации веса, при отклонениях в состоянии здоровья
<ul style="list-style-type: none">2. Оздоровительный эффект природных и гигиенических средств физического воспитания.
<ul style="list-style-type: none">3. Понятие, основные принципы и механизмы закаливания. Характеристика природных средств закаливания воздушных, солнечных ванн и, водных процедур.
<ul style="list-style-type: none">4. Игровая зависимость (азартные игры).
<ul style="list-style-type: none">5. Компьютерная зависимость (интернет, компьютерные игры, виртуальное общение).
<ul style="list-style-type: none">6. Телезависимость (телепрограммы, телесериалы, телевизионные игры и викторины).
<ul style="list-style-type: none">7. Основные принципы оздоровительной физической тренировки и их обоснование.
<ul style="list-style-type: none">8. Медико-биологические аспекты оптимизации и нормирования нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой и спортом.
<ul style="list-style-type: none">9. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.
<ul style="list-style-type: none">10. Формы оздоровительной физической активности.
<ul style="list-style-type: none">11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<ul style="list-style-type: none">12. Повышение эффективности умственной работоспособности средствами физической культуры.
<ul style="list-style-type: none">13. Основы формирования мотивации физической активности в разные периоды жизни человека.
<ul style="list-style-type: none">14. Причины повышения роли физической культуры в современном обществе.
<ul style="list-style-type: none">15. Объясните механизмы влияния двигательной активности на организм человека.
<ul style="list-style-type: none">16. Дайте характеристику оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии по их влиянию на организм.
<ul style="list-style-type: none">17. Перечислите основные виды оздоровительных физических упражнений и дайте им характеристику.
<ul style="list-style-type: none">18. Физическая культура — основа здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none">19. Назовите структуру мотивационной сферы физкультурной деятельности в разные возрастные периоды.
<ul style="list-style-type: none">20. Составьте рекомендации по формированию мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности для

родителей, педагогов, медицинских работников.
<ul style="list-style-type: none"> 21. Основные принципы оздоровительной физической тренировки и их обоснование.
<ul style="list-style-type: none"> 22. Медико-биологические аспекты оптимизации и нормирования нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой и спортом.

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

Понятие, содержание и функции культуры питания (КП). Теория и методология КП..
Культура питания (КП) как учебная дисциплина. Средства КП.
Социально-экономическое значение культуры питания.
Культура питания и здоровье нации.
Факторы, определяющие характер питания человека
Алиментарно-зависимые заболевания.
Основные компоненты пищи.
Понятие питательных веществ.
Пищевая, энергетическая и биологическая ценность белков, жиров и углеводов.
Энергетический баланс организма. Энергетическая ценность пищевого рациона и её нормирование.
Основные пищевые источники белков, жиров и углеводов.
Витамины: понятие, функции и классификация. Источники, функции и последствия недостаточности основных витаминов и витаминоподобных веществ.
Микро- и макроэлементы: понятие, классификация и биологическая роль.
Водный баланс в организме. Физиологическое значение воды. Питьевой режим.
Понятие и основные принципы рационального питания.
Суточный набор пищевых продуктов – пирамида здорового питания. Принципы здорового питания программы СИНДИ. Альтернативные концепции питания

5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-13

Характеристика некоторых блюд и пищевых продуктов.
--

Влияние на организм термически обработанной пищи, очищенных пищевых веществ, пищи со специями и искусственными добавками. Влияние на организм неправильного сочетания пищевых веществ.
Понятие статуса питания человека. Характеристики различных видов статуса питания. Субъективные, объективные комплексные методы оценки статуса питания.
Основные принципы питания спортсменов. Общая калорийность пищи спортсменов и энерготраты. Энергетический обмен при физической активности.
Нормирование потребности спортсменов в нутриентах. Питьевой режим спортсмена.
Биологически активные добавки: понятие, классификация, характеристики.
Допинг: понятие. Вещества, относящиеся к допингам.
Особенности питания спортсменов и примерные рационы питания в различных видах спорта.
Особенности питания спортсменов во время тренировочного периода, перед и во время соревнований и в восстановительном периоде.
Особенности питания спортсменов в различных климатических условиях.
Возрастные и половые особенности питания спортсменов.
Методы контроля массы тела. Рекомендации по контролю массы тела в спорте и фитнесе. Регулирование пищевого поведения спортсменов.
Виды расстройств пищевого поведения и их последствия
Особенности пищевого статуса и рекомендации по питанию для людей с ограниченными возможностями.
Особенности питания в период реабилитации после травм и операций.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
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

Оценка	Критерии оценивания
	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»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

Основная литература:

- Петраков М. А. Здоровый образ жизни : учебно-методическое пособие / Петраков М. А., Прудников С. Н., Морозов С. В. - Брянск : Брянский ГАУ, 2021. - 22 с. - Книга из коллекции Брянский ГАУ - Медицина., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=860075&idb=0>.
- Янова М. Г. Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты : учеб. пособие / Янова М. Г., Мартиросова Т. А., Кондрашова Е. Д. - Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020. - 280 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции КГПУ им. В.П. Астафьева - Медицина. - ISBN 978-5-00102-420-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=781627&idb=0>.
- Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания / Ревенко Е. М., Зухов А. С., Кривошекова О. Н., Бебинов С. Е., Зелова Т. Ф., Ревенко Е. М. - 3-е изд., испр. и доп. - Омск : СибАДИ, 2023. - 46 с. - Книга из коллекции СибАДИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=883792&idb=0>.
- Шокина Ю. В. Рациональное питание. Теория и практика : учебное пособие для вузов / Шокина Ю. В. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 140 с. - Книга из коллекции Лань - Технологии пищевых производств. - ISBN 978-5-507-45234-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=882192&idb=0>.
- Дмитриев А. В. Спортивная нутрициология / Дмитриев А. В., Гунина Л. М. - 2-е изд. - Москва : Спорт-Человек, 2022. - 640 с. - Книга из коллекции Спорт-Человек - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-907225-91-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=881238&idb=0>.
- Полиевский С. А. Питание спортсменов. Функциональность и безопасность пищевых продуктов : учебное пособие / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 122 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/496499> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-13864-1 : 509.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=818399&idb=0>.

7. Гигиена питания / Королев А.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016.,
<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=645067&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Рубцова И. В. Основы здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Рубцова И. В., Кубышкина Т. В. - Воронеж : ВГАС, 2022. - 56 с. - Книга из коллекции ВГАС - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=861136&idb=0>.
2. Вайнер Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебник / Вайнер Э. Н. - Москва : КноРус, 2024. - 307 с. - ISBN 978-5-406-11587-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=872283&idb=0>.
3. Журин А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / Журин А. В. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 48 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-47094-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=883273&idb=0>.
4. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 137 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12606-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=843402&idb=0>.
5. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Артюнина Г.П. - Москва : Академический Проект, 2020., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=662135&idb=0>.

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

- 1.Электронные библиотеки (Znanium.com, «ЭБС консультант студента», «Лань» Университетская библиотека Online и др.)
- 2.Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
- 3.Научоёмкие базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
- 4.Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
- 5.DOAJ-Direktory of Open Access Journals
- 6.HighWirePress
- 7.PLOS-Publik Library of Science

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 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Балчугов Владимир Аркадьевич, кандидат медицинских наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 28 ноября 2024, протокол № №9.