

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 от 23.06.2022 г. №6)

Рабочая программа дисциплины

Технология формирования здорового образа жизни

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

**Организация активного отдыха, фитнес и спортивно-оздоровительный
туризм**

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная, заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.11 «Технология формирования здорового образа жизни» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, изучается в 4 семестре очной формы обучения, на 2 курсе заочной формы обучения.

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**	
ПК-2 - Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья и продвижению ценностей здорового образа жизни	ПК-2.1. – Знает: - методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских и спортивных мероприятий; - теоретические и методологические основы формирования здорового образа жизни ПК-2.2. – Умеет: - организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-	<i>Знает</i> методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских и спортивных мероприятий; <i>Умеет</i> организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские и спортивные мероприятия в соответствии с нормативными требованиями и с учетом современных	<i>Собеседование</i>

	<p>массовые, туристские и спортивные мероприятия в соответствии с нормативными требованиями и с учетом современных тенденций развития event-менеджмента;</p> <p>- использовать инструменты продвижения ценностей здорового образа жизни</p> <p>ПК-2.3. Имеет опыт:</p> <p>- разработки предложений по повышению эффективности организации мероприятий;</p> <p>- разработки предложений по продвижению ценностей здорового образа жизни</p>	<p>тенденций развития event-менеджмента;</p> <p><i>Владеет</i> разработкой предложений по повышению эффективности организации мероприятий;</p>	
<p>ПК-3 - Способен планировать и организовывать деятельность населения по использованию различных ценностей и средств туризма,</p>	<p>ПК-3.1. – Знает:</p> <p>- теоретические и методологические основы планирования и организации деятельности населения по</p>	<p><i>Знает</i> теоретические и методологические основы планирования и организации деятельности населения по использованию различных ценностей</p>	<p><i>Собеседование</i></p>

<p>физической рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности</p>	<p>использованию различных ценностей и средств туризма, физической рекреации и реабилитации - основные формы, методы, средства закаливания, поддержания и укрепления здоровья 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 ПК-3.3. Имеет опыт: - разработки предложений по планированию и организации деятельности населения по</p>	<p>и средств туризма, физической рекреации и реабилитации - основные формы, методы, средства закаливания, поддержания и укрепления здоровья; <i>Умеет</i> использовать инструменты укрепления здоровья и социальной адаптации личности; <i>Владеет</i> разработкой 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.</p>	
--	--	--	--

	<p>использованию различных ценностей и средств туризма, физической рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;</p> <p>- проведения общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.</p>		
<p>ПК-14 - Способен формировать личность обучающихся в процессе рекреативных форм занятий спортивно-оздоровительным туризмом, экскурсионной деятельностью, использования других средств сохранения и увеличения физической дееспособности личности, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и к здоровому образу</p>	<p>ПК-14.1. Знает: - условия формирования личности, ее свободы, ответственности за сохранение жизни, природы, культуры;</p> <p>- основные категории и понятия формирования личности обучающихся в процессе рекреативных форм занятий и</p>	<p>Знает условия формирования личности, ее свободы, ответственности за сохранение жизни, природы, культуры;</p> <p>Умеет использовать накопленные в области рекреологии, туризма и краеведения духовных ценностей, полученные знания об особенностях личности занимающихся для</p>	<p><i>Собеседование</i></p>

жизни	<p>спортивно-оздоровительным туризмом, краеведческой и экскурсионной деятельности; - основные функции психики, ориентироваться в основных проблемах психологической науки; - основные потребности человека, эмоции и чувства; - психические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, команд, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей, командой.</p> <p>ПК-14.2. Умеет: - использовать накопленные в области рекреологии,</p>	<p>приобщения к общечеловеческим ценностям, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях;</p> <p><i>Владеет</i> методами и средствами воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.</p>	
-------	---	--	--

	<p>туризма и краеведения духовных ценностей, полученные знания об особенностях личности занимающихся для приобщения к общечеловеческим ценностям, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях.</p> <p>ПК-14.3. Имеет опыт: - методами и средствами воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.</p>		
--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	<u>2</u> ЗЕТ	___ ЗЕТ	<u>2</u> ЗЕТ
Часов по учебному плану	72		72
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	33		9
- занятия лекционного типа	16		4
- занятия семинарского типа	16		4
КСР	1		1
самостоятельная работа	39		59
Промежуточная аттестация – зачет			4

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание 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		Занятия лабораторного типа		Всего								
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
Основные понятия «ЗОЖ» (здорового образа жизни).	9		8	2		0,5	2		0,5				4		1	5		7
Двигательная активность. Гиподинамия. Гипокинезия.	9		8	2		0,5	2		0,5				4		1	5		7
Гигиена физического труда.	9		8	2		0,5	2		0,5				4		1	5		7
Основы рационального питания.	9		8	2		0,5	2		0,5				4		1	5		7
Режим дня.	9		8	2		0,5	2		0,5				4		1	5		7

Гигиена умственного труда.	9	9	2	0,5	2	0,5	4	1	5	8
Организация общественных акций по пропаганде здорового образа жизни.	9	9	2	0,5	2	0,5	4	1	5	8
Роль гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни	8	9	2	0,5	2	0,5	4	1	4	8
КСР	1	1								
Промежуточная аттестация - зачет		4								
Итого	72	72	16	4	16	4	32	8	3	59

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа

Промежуточная аттестация проходит в форме зачёта

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций					
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично
	Не зачтено		зачтено			
						превосходно

<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, без ошибок.	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 несущественным 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 владения материалом. 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 оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция

зачтено		сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «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», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

6.2.1 Вопросы к зачету

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

6.2.2. Вопросы для собеседования для оценки сформированности компетенций ПК-2, ПК-3, ПК-14:

1. Здоровье и факторы его формирования
2. Аборт и его последствия
3. Адаптационные возможности организма
4. Алкогольные психозы
5. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, их значение в питании
6. Биологические аспекты здорового образа жизни
7. Биологический возраст человека
8. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика
9. Важнейшие условия здорового образа жизни
10. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
11. Виды дыхания (верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание)
12. Виды нарушения осанки у детей
13. Влияние дыхательных упражнений на организм

14. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
15. Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических нагрузок
16. Вред курения и алкоголя
17. Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека
18. Выбор программы упражнений
19. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь»
20. Группы инфекций, передающихся половым путём
21. Двигательная активность и здоровье
22. Двигательные навыки и двигательные качества
23. Возрастные особенности двигательной активности
24. Диалектическая взаимосвязь здоровья, предболезни, болезни
25. Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
26. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки
27. Дыхание и вредные привычки
28. Дыхание по методу КП Бутейко
29. Дыхательные гимнастики йогов
30. Дыхательные гимнастики с применением аппаратов
31. Закаливание организма водными процедурами
32. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
33. Закономерности и механизмы старения
34. Здоровый подход к питанию
35. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Гигиена с основами экологии человека [Текст]: учебник: для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальностям 060101.65 "Лечебное дело", 060104.65 "Медико-профилактическое дело" по дисциплине "Гигиена с основами экологии человека. ВГ": [гриф] / В. И. Архангельский [и др.] ; под ред. П. И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012.
2. Гигиена : учебник / Архангельский В. И. и др. ; под ред. П. И. Мельниченко. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.

б) дополнительная литература:

1. Организация питания детей раннего возраста [Текст]: учебное пособие для студентов / И. М. Прошина [и др.]. - Иваново: [б. и.], 2009.
2. Решетников А.В. Проведение медико-социологического мониторинга [Текст]: учебно-методическое пособие / А. В. Решетников, С. А. Ефименко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.
3. Стародумов В.Л. Гигиена труда при работе с источниками ионизирующих излучений в медицине: электронное обучающе-контролирующее учеб.пособие.- Иваново, 2009

в) 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/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя: учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованную специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими представлению учебной информации аудитории.

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

Программа разработана в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм".

Автор (ы) Федорова Н.Ю.