

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт реабилитации и здоровья человека

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Буйлова Т.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**Рабочая программа дисциплины**

**Вредные привычки и их профилактика сред-  
ствами физической культуры и спорта**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

Бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.02

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

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

Очная и заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2019-2020 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 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 \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.01 «Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры и спорта» относится к дисциплинам по выбору и изучается в 1 семестре. Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

**Целями освоения дисциплины** «Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры и спорта» является развитие у студентов личностных качеств, а также формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

## 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**	
УК-6  Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1	Знает: - 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.	Собеседование
	УК-6.2	Умеет: - 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	Собеседование, тест

		поведения в реальной и виртуальной среде.	
	УК-6.3	Имеет 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	Задача (практическое задание)
<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	УК-7.1	<p>Знает: - 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 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, и ИВАС; - 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>	Собеседование
	УК-7.2	<p>Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональ-</p>	Собеседование, тест

		ной 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.	
	УК-7.3	Имеет 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 ИВАС 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.	Задача (практическое задание)
<p><i>ПК-13</i></p> <p>Проведение научно-методических исследований</p> <p>Способен проводить научно-исследовательскую работу с целью изучения и анализа внутренних и внешних (средовых) условий, влияющих на состояние здоровья, в том числе социально-экономических</p>	<i>ПК-13.1.</i>	Знает способы проведения анализа средовых причин, ставших основанием для нарушений состояния здоровья индивидуума; способы выявления факторов влияющих на психосоциальный, трудовой потенциал индивидуума.	Собеседование. Задача (практическое задание)
	<i>ПК-13.2</i>	Умеет: - использовать методики выявления, обобщения и распространения социально-экономических факторов влияния на физический и психоэмоциональный статус индивидуума; - проводить физкультурные, спортивные и реабилитационные занятия опираясь на достижения в области мировой педагогической, психологической и социальной науки.	Задача (практическое задание)

условий, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	ПК-13.3.	Имеет опыт разработки критериев индивидуальной нужды гражданина в средовой коррекции для обеспечения его двигательной активности, физкультурно-спортивной деятельности, использовать методы диагностики и оценки реабилитационного потенциала по данным медико-социальной экспертизы.	Задача (практическое задание)
---	----------	---	-------------------------------

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>3 ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>	<b>3 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>		<b>108</b>
<b>в том числе</b>			
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>33</b>		<b>7</b>
- занятия лекционного типа	<b>16</b>		<b>2</b>
- занятия семинарского типа	<b>16</b>		<b>5</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>75</b>		<b>97</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	<b>1</b>		<b>4</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе										Самостоятельная работа обучающегося, часы				
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы														
				из них														
	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	
Раздел 1.Здоровый образ	36		36	4		1	4		1				8		1	28		35

жизни как целостная система деятельности.																	
Раздел 2. Вредные привычки как многоаспектная проблема современного общества.	36		36	8		1	8		2			16		2	20		34
Раздел 3. Основные принципы и подходы к предупреждению вредных привычек	35		32	4			4		2			8		2	27		30
контроль	1		4														
<b>Итого</b>	108		108	16		2	16		5			16		5	75		97

### Тематика разделов дисциплины

#### Раздел 1. Здоровый образ жизни как целостная система деятельности.

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

Тема 2. ЗОЖ и его компоненты.

#### Раздел 2. Вредные привычки как многоаспектная проблема современного общества.

Тема 3. Вредные привычки и здоровье. Понятия, виды, причины возникновения вредных привычек.

Тема 4. Алкоголизм. Медицинский, социальный и педагогический аспект проблемы.

Тема 5. Табакокурение. Медицинский, социальный и педагогический аспект проблемы.

Тема 6. Наркомания, токсикомания. Медицинский, социальный и педагогический аспект проблемы.

Тема 7. Вредные пристрастия: компьютеризация, азартные игры, шопинг, желание испытывать сильные эмоции, трудоголизм.

Тема 8. Репродуктивное здоровье. Венерические болезни и СПИД.

#### Раздел 3. Основные принципы и подходы к предупреждению вредных привычек

Тема 9. Профилактика вредных привычек как медико-биологическая и социальная проблема.

Тема 10. Профилактика вредных привычек (пристрастий) средствами физической культуры.

Тема 11. Физкультурно-оздоровительные и здоровье сберегающие технологии.

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, лабораторных занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- выполнение письменных домашних заданий;
- решение ситуационных задач;
- написание контрольных работ (для студентов ЗФО).

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; тестирования; оценки опорных конспектов, письменных домашних заданий, инициативных рефератов и докладов; решения ситуационных задач.

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

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

При использовании традиционных форм аттестации зачета шкалы оценивания могут быть «зачет-незачет»

#### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	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 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»

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

#### 5.2.1 Контрольные вопросы

вопросы	Код формируемой компетенции
1. Понятие здоровья. Здоровье как общественная и личностная ценность. Факторы формирования здоровья человека. Компоненты здоровья.	УК-7, УК-6
2. Резервные возможности человека. Комплексная оценка состояния здоровья человека.	УК-7, УК-6



3. Понятие здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.	УК-7, УК-6
4. Формирование привычек. Понятия, виды, причины возникновения вредных привычек.	УК-7, УК-6
5. Понятие о зависимости, средствах вызывающих зависимость. Психическая и физическая зависимости.	УК-7, УК-6
6. Биологическое, физиологическое и психологическое действие алкоголя на человека. Психолого-педагогические аспекты профилактики употребления алкоголя, пьянства и алкоголизма.	УК-7, УК-6
7. Влияние активного и пассивного курения табака на организм взрослого человека, ребенка и подростка. Методы профилактики табакокурения.	УК-7, УК-6
8. Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ. Принципы и методы валеологической, психологической и социальной профилактики наркомании и токсикомании.	УК-7, УК-6
9. Методы и признаки выявления употребления наркотиков.	УК-7, УК-6
10. Вредные пристрастия: компьютеризация, азартные игры, шопинг, желание испытывать сильные эмоции, трудоголизм.	УК-7, УК-6
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.	УК-7, УК-6
12. Извращенный аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обуславливающие. Меры профилактики.	УК-7, УК-6
13. Влияние анаболических стероидов на организм человека.	УК-7, УК-6
14. Профилактика вредных привычек как медико-биологическая и социальная проблема.	УК-7, УК-6
15. Социальные программы, препятствующие распространению и возникновению вредных привычек (волонтерство).	УК-7, УК-6
16. Профилактические мероприятия по борьбе с курением, употреблением наркотиков и алкоголя у детей и взрослых.	УК-7, УК-6
17. Физическое воспитание как система формирования здорового человека и профилактики вредных привычек.	УК-7, УК-6
18. Влияние физических упражнений на здоровье человека.	УК-7, УК-6
19. Современные системы и средства оздоровительной тренировки. Физиологические основы оздоровительной физической культуры	УК-7, УК-6
20. Режим двигательной активности для лиц различных возрастных групп.	УК-7, УК-6
21. Методические правила проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности.	УК-7, УК-6
22. Основы дозирования нагрузки для нормализации веса, при	УК-7, УК-6

отклонениях в состоянии здоровья	
23. Оздоровительный эффект природных и гигиенических средств физического воспитания.	УК-7, УК-6
24. Понятие, основные принципы и механизмы закаливания. Характеристика природных средств закаливания: воздушных, солнечных ванн и, водных процедур.	УК-7, УК-6
25. Игровая зависимость (азартные игры).	УК-7, УК-6
26. Компьютерная зависимость (интернет, компьютерные игры, виртуальное общение).	УК-7, УК-6
27. Телезависимость (телепрограммы, телесериалы, телевизионные игры и викторины).	УК-7, УК-6
28. Основные принципы оздоровительной физической тренировки и их обоснование.	ПК-13
29. Медико-биологические аспекты оптимизации и нормирования нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой и спортом.	ПК-13
30. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.	ПК-13
31. Формы оздоровительной физической активности.	ПК-13
32. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ПК-13
33. Повышение эффективности умственной работоспособности средствами физической культуры.	ПК-13
34. Основы формирования мотивации физической активности в разные периоды жизни человека.	ПК-13
35. Причины повышения роли физической культуры в современном обществе.	ПК-13
36. Объясните механизмы влияния двигательной активности на организм человека.	ПК-13
37. Дайте характеристику оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии по их влиянию на организм.	ПК-13
38. Перечислите основные виды оздоровительных физических упражнений и дайте им характеристику.	ПК-13
39. Физическая культура — основа здорового образа жизни	ПК-13

40. Назовите структуру мотивационной сферы физкультурной деятельности в разные возрастные периоды.	ПК-13
41. Составьте рекомендации по формированию мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности для родителей, педагогов, медицинских работников.	ПК-13
42. Основные принципы оздоровительной физической тренировки и их обоснование.	ПК-13
43. Медико-биологические аспекты оптимизации и нормирования нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой и спортом.	ПК-13

### 5.2.2. 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 см<sup>3</sup> 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.

### 5.2.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции

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.

### 5.2.4. Темы контрольных работ, эссе, 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).

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература: *Основная литература*

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков- 3-е изд., стер. – М.:КНОРУС, 2013.-240с.
2. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. - Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура". - М.: Академия, 2005. - 240 с.
3. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицина Л.П. и др. – Москва: Прометей, 2012. – 86 с. ЭБС Book.ru.

### *Дополнительная литература*

### б) дополнительная литература:

4. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] : учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432969.html>
5. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.В. Ромашин. - М. : Советский спорт, 2009. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803911.html>
6. Экогигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : рук. для спортивных врачей и тренеров / В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов. - М. : ВЛАДОС, 2008. - <http://www.studentlibrary.ru>
7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] : учебник / Евсеев С.П. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html>
8. Смирнов, В.В. Педагогическая система профилактики и борьбы с вредными привычками (табакокурение, пьянство, наркомания) в России: история и современность : монография / В.В. Смирнов. – М. : Компания Спутник, 2008. – 354 с.

### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. Электронные библиотеки (Znaniy.com, «ЭБС консультант студента», «Лань» Университетская библиотека Online и др.)
2. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
3. Научные 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**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.

Медицинский кабинет (лаборатория спортивной медицины): электрокардиограф, компьютер, весы, автоматизированная установка для исследования функциональных состояний человека.

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 с учетом рекомендаций и ООП ВО по направлению (профилю), специальности (специализации) 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Автор (ы) \_\_\_\_\_ Балчугов В.А.

Рецензент (ы) \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Курникова М.В.