

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет социальных наук

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 8 от 24.09.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Технология формирования здорового образа жизни

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
39.03.03 - Организация работы с молодежью

---

Направленность образовательной программы  
Молодежная политика и технологии работы с молодежью

---

Форма обучения  
очная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.26 Технология формирования здорового образа жизни относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИУК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИУК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК-7.1:</p> <p>Знать:</p> <p>-здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь:</p> <p>-планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть навыками:</p> <p>-соблюдения и пропагандирования нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.2:</p> <p>Знать:</p> <p>-здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p>	Практическое задание	Зачёт: Контрольные вопросы

		<p><i>Уметь:</i>  -планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.  <i>Владеть навыками:</i>  -соблюдения и пропагандирования нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><i>ИУК-7.3:</i>  <i>Знать:</i>  -здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.  <i>Уметь:</i>  -планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.  <i>Владеть навыками:</i>  -соблюдения и пропагандирования нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>		
<p><i>ПК-4:</i> Способен участвовать в осуществлении программ, проектов и мероприятий по работе с молодежью и в сфере молодежной политики</p>	<p><i>ИПК-4.1:</i> Ориентируется в современных форматах и методах работы с молодежью при реализации программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики  <i>ИПК-4.2:</i> Предлагает современные форматы и методы работы с молодежью при реализации</p>	<p><i>ИПК-4.1:</i>  <i>Знать:</i>  -современные форматы и методы работы с молодежью при реализации программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики.  <i>Уметь:</i>  -предлагать современные форматы и методы работы с молодежью при реализации</p>	<p>Доклад-презентация  Практическое задание</p>	<p><i>Зачёт:</i>  Контрольные вопросы</p>

	<p>программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики с учетом специфики социальных проблем и характеристик целевой аудитории</p> <p><i>ИПК-4.3: Использует на практике современные форматы и методы работы с молодежью при реализации программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики, оценивает их соответствие актуальным потребностям молодежной среды и нормативным правовым требованиям</i></p>	<p>программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики с учетом специфики социальных проблем и характеристик целевой аудитории.</p> <p><i>Владеть навыками:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования на практике современные форматы и методы работы с молодежью при реализации программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики, оценивая их соответствие актуальным потребностям молодежной среды и нормативным правовым требованиям.</li> </ul> <p><i>ИПК-4.2:</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные форматы и методы работы с молодежью при реализации программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предлагать современные форматы и методы работы с молодежью при реализации программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики с учетом специфики социальных проблем и характеристик целевой аудитории.</li> </ul> <p><i>Владеть навыками:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования на практике современные форматы и методы работы с молодежью при реализации программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики, оценивая их соответствие актуальным потребностям молодежной среды и нормативным правовым требованиям.</li> </ul> <p><i>ИПК-4.3:</i></p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные форматы и методы работы с молодежью</li> </ul>		
--	--	--	--	--

		<p>при реализации программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики.</p> <p>Уметь:</p> <p>-предлагать современные форматы и методы работы с молодежью при реализации программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики с учетом специфики социальных проблем и характеристик целевой аудитории.</p> <p>Владеть навыками:</p> <p>- использования на практике современные форматы и методы работы с молодежью при реализации программ, проектов и мероприятий в сфере молодежной политики, оценивая их соответствие актуальным потребностям молодежной среды и нормативным правовым требованиям.</p>		
--	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная</b>
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>16</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>16</b>
- КСР	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>39</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>
	<b>Зачёт</b>

#### 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	Самостоятельная

		взаимодействии с преподавателем), часы из них			работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Тема 1. Основные понятия здорового образа жизни	9	2	2	4	5
Тема 2. Физическая активность	10	2	2	4	6
Тема 3. Гигиена физического и умственного труда	9	2	2	4	5
Тема 4. Основы рационального питания	14	4	4	8	6
Тема 5. Оптимальный режим труда и отдыха. Сон.	9	2	2	4	5
Тема 6. Личная гигиена. Закаливание.	10	2	2	4	6
Тема 7. Роль гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни	10	2	2	4	6
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	16	16	33	39

### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Основные понятия здорового образа жизни. Здоровье, здоровье населения, образ жизни (категории и элементы), здоровый образ жизни и его составляющие.

Тема 2. Физическая активность. Физическая активность, физические упражнения и их значимость, гиподинамия, гипокинезия и ее последствия, средства и направленность самостоятельных занятий.

Тема 3. Гигиена физического и умственного труда. Труд, форма труда, труд физический и умственный, условия труда, напряженность труда, тяжесть труда, опасность труда. Гигиена труда, физиология труда, утомление, переутомление, усталость, нагрузка статическая и динамическая, перенапряжение отдельных органов и систем, работоспособность.

Тема 4. Основы рационального питания. Питание, нутрициология, рациональное питание, нутриенты, виды нерационального питания, энергетический баланс и его виды, требования режима питания, источники энергии для организма и их значение, пирамида здорового питания.

Тема 5. Оптимальный режим труда и отдыха. Сон. Режим труда и отдыха, суточные ритмы, рациональная организация режима дня студентов.

Тема 6. Личная гигиена. Закаливание. Личная гигиена, гигиена быта, закаливание его цели и задачи, виды и принципы закаливания.

Тема 7. Роль гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни. Гигиеническое воспитание, пропаганда, профилактические мероприятия.

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

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

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

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

#### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7:

##### 1. Измерение частоты пульса

Для измерения частоты сердечных сокращений необходим секундомер.

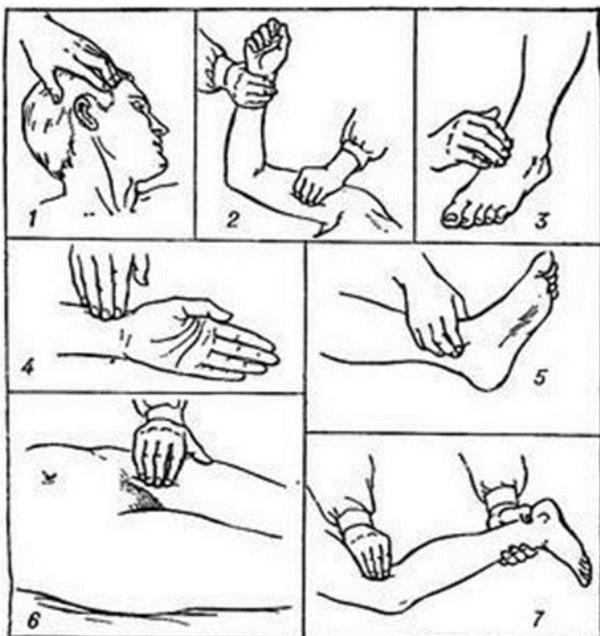
Артериальный пульс удобно прощупывать на запястье руки, у основания большого пальца.

Первый раз, пытаясь нащупать пульс, вначале выберите площадку на запястье, затем мысленно определите, как вы приложите пальцы для прощупывания пульса. Удобнее всего прощупывать пульс четырьмя пальцами, при этом пятый палец должен использоваться как опора.

Опустите пальцы на запястье руки на выбранную площадку и прижмите пальцами запястье так, чтобы нащупать биения пульсовой волны на лучевой артерии.

Подсчитайте частоту пульса за 1 минуту, используя секундомер.

В ряде случаев при определении пульса используют другие артерии: сонную, височную и бедренную. При необходимости на них можно замерить пульс, но чаще на них определяют факт наличия пульса при острых состояниях больного, когда проверяют наличие сердечной деятельности. Также для этой цели используют область сердца, в которой прослушивают его биения, определяя пульс на слух.



Ход работы:

- Измерьте пульс в состоянии покоя за 10 с (проделайте это 5-6 раз и найдите среднее арифметическое ). Результат зафиксируйте
- Сделайте 20 приседаний в среднем ритме. Быстро сядьте на стул и подсчитайте число пульсовых ударов за 10 с сразу после нагрузки, затем спустя 30с, 1 мин, 1,5 мин, 2 мин, 2,5 мин, 3 мин. Все результаты занести в таблицу.

Форма отчетности:

1. На основании полученных данных постройте график: на оси абсцисс отложите время, на оси ординат –ЧСС
2. Найдите на графике среднее значение в состоянии покоя. Через точку проведите горизонтальную линию, другим цветом, параллельную оси абсцисс.
3. Определите во сколько раз увеличилась ЧСС после 20 приседаний
4. Определите по графику, за сколько времени ЧСС возвращается к норме.
5. Оцените полученные результаты и составьте вывод (не менее 500 знаков).

Оценка полученных результатов:

- Если ЧСС 30 % и меньше –хорошо
- Если ЧСС выше 30 % плохо, сказывается недостаточная тренированность
- Если ЧСС возвращается к норме за 2 мин и меньше-хорошо
- Если возвращается к норме от 2 до 3 мин –удовлетворительно, если свыше 3 мин плохо

### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-4:**

#### **№1 Расчёт индекса массы тела**

**ИМТ = масса тела (в кг)/высота<sup>2</sup> (в м).**

Пример: ИМТ = 100 кг / 1 962 (м) = 100 кг/3,84 = 26,04

ВМІ=26,04

Индекс массы тела соответствует весу и росту человека:

16 или менее Дефицит массы

16-18,5 Недостаточная (недостаточная) масса тела

18,5-25 норма

- 25-30 Избыточный вес тела (осторожность)
- 30-35 Откорм первой степени
- 35-40 Откорм второй степени
- 40 или более Толстая третья степень (патологическая)

Сделать вывод.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Задание выполнено полностью, допускается наличие небольших ошибок, грамотное использование терминологии по дисциплине, работа выполняется самостоятельно
не зачтено	Задание не выполнено, допущены грубые ошибки.

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

Темы докладов для презентации:

1. Пирамида здорового питания
2. Вегетарианство
3. Современные диеты с точки зрения диетологии
4. Голодание как способ сохранения здоровья
5. Вода и питьевой режим
6. Витамины в нашем рационе
7. Микроэлементы- роль в формировании здоровья
8. Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты
9. Принципы питания различных возрастных групп
10. Роль белков, жиров, углеводов

### Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад-презентация)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Работа соответствует теме задания. Количество слайдов соответствует содержанию и продолжительности выступления, наличие титульного слайда и слайда с выводами, иллюстрации хорошего качества, с четким изображением, текст легко читается, используются средства наглядности информации (таблицы, схемы, графики и т. д.), оформление слайдов соответствует теме, не препятствует восприятию содержания, для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления, презентация отражает основные этапы исследования, содержит полную, понятную информацию по теме работы. Студент свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории.
не зачтено	Работа не соответствует теме задания. Студент не владеет информацией, затрудняется с ответами на дополнительные вопросы. Презентация выполнена не в едином стиле

Оценка	Критерии оценивания
	оформления, отсутствуют средства наглядности информации, наличие грубых ошибок.

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

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки и. 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	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы 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	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
<b>зачтено</b>	<b>превосходно</b>	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
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	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»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	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-7**

1. Определение понятия «здоровье» и факторы формирования
2. Определение понятия «здоровье населения»
3. Определение понятия «здоровый образ жизни»
4. Элементы здорового образа жизни
5. Значение двигательной активности и здоровья
6. Направления двигательной активности
7. Принципы физической нагрузки
8. Виды двигательной активности

**5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4**

1. Обеспечение полноценного питания
2. Организация рационального режима труда и отдыха
3. Основы здорового образа жизни студента
4. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от вида деятельности
5. Питание и здоровье

6. Понятие о рациональном и сбалансированном питании
7. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды
8. Проблемы в формировании здорового образа жизни
9. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества
10. Режим питания и питательные вещества
11. Определение понятия «нутрициология»
12. Принципы и нормы рационального питания
13. Основные источники питания
14. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, их значение в питании
15. Пирамида здорового питания
16. Рациональный режим дня и объём двигательной активности
17. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
18. Оптимальный режим труда и отдыха
19. Важнейшие условия здорового образа жизни
20. Стресс и его профилактика
21. Факторы, укрепляющие здоровье
22. Физическая культура и ее оздоровительное значение
23. Роль семьи в системе здорового образа жизни
24. Вред курения и алкоголя
25. Привила и требования личной гигиены
26. Закаливание организма. Формы
27. Роль гигиенического воспитания
28. Организации по пропаганде здорового образа жизни

### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Возможно допущение нескольких негрубых ошибок
не зачтено	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа, обучающегося от ответа. Присутствуют грубые ошибки

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

Основная литература:

1. 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>.
2. Айзман Роман Иделевич. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024.

- 282 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/538128> (дата обращения: 15.08.2024). - ISBN 978-5-534-07354-6 : 1249.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=911426&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Активный образ жизни и здоровье студента : учебное пособие / Гончарук Я. А., Бочарова В. И., Гончарук С. В., Кондаков В. Л. - Белгород : НИУ БелГУ, 2023. - 104 с. - Книга из коллекции НИУ БелГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-9571-3498-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=895641&idb=0>.

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

1. <https://minzdrav.gov.ru/> - Министерство здравоохранения Российской Федерации
2. <https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <https://mintrud.gov.ru/> - Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации (Минтруд России)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

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

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 ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 39.03.03 - Организация работы с молодежью.

Автор(ы): Сударикова Ирина Александровна.

Заведующий кафедрой: Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 20.05.2024, протокол № 12.