

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 26.06.2025 06:47:59
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК

Формирование культуры здорового образа жизни

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медико-биологических основ физической культуры	
Учебный план	b490304-Спорт 25-3.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки	
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: экзамены 6
в том числе:		
аудиторные занятия	40	
самостоятельная работа	32	
часов на контроль	36	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	20	20	20	20
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.б.н., Доцент, Вишневский В.А.

Рабочая программа дисциплины

Формирование культуры здорового образа жизни

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- | | |
|-----|---|
| 1.1 | является Формирование у студентов компетенций, связанных с их способностью решать следующий класс задач: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, развивать свойство личности, необходимых для формирования навыков здорового образа жизни; планировать содержание и проводит мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей; проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности; формировать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни; понимать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности; использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями; разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы. |
|-----|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.04.02

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Биохимия мышечной деятельности

2.1.2 Физиология человека

2.1.3 Физическая культура и спорт

2.1.4 Введение в профессиональную деятельность

2.1.5 Педагогика физической культуры

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Комплексный контроль в физической культуре и спорте

2.2.2 Профессионально-прикладная физическая культура

2.2.3 Спортивно-педагогические дисциплины

2.2.4 Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности

УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

ОПК-7.1: Планирует содержание и проводит мероприятия с лицами занимающимися физической культурой и спортом, направленные на формирование здорового образа жизни

ОПК-7.2: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся спортивной и физкультурной деятельностью

ОПК-7.3: Формирует у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	Роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни ее планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.1.2	Современные методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности
3.1.3	Методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.1.4	Современные представления о здоровом образе жизни и структуре этого понятия
3.1.5	Современные подходы к формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни у занимающихся спортивной и физкультурной деятельностью
3.1.6	Современные подходы к формированию у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни
3.2 Уметь:	
3.2.1	Формировать представления о роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни ее планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.2.2	Использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.2.3	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.2.4	Планировать содержание и проводить мероприятия с лицами, занимающимися физической культурой и спортом, направленные на формирование здорового образа жизни
3.2.5	Проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение к здоровому образу жизни у занимающихся спортивной и физкультурной деятельностью
3.2.6	Формировать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Здоровье и факторы его определяющие					
1.1	Определение категории «здоровье». Здоровье как состояние, как процесс и как способность /Лек/	6	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э2	
1.2	Факторы, определяющие уровень здоровья современного человека /Лек/	6	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	
1.3	Оценка уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э3	
1.4	Диагностика риска наиболее распространенных заболеваний /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э3	

1.5	«Оценка структуры мотивации оздоровительной деятельности», «Индивидуальная оценка уровня здоровья по клиническим признакам состояния отдельных функциональных систем организма», «Оценка метеочувствительности». подготовке раздела «Уровень сформированности и саморазвития культуры здоровья, структура мотивации оздоровительной деятельности, факторы риска для здоровья» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	6	УК-7.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3	
	Раздел 2. Оптимизация двигательного режима					
2.1	Значение двигательной активности для нормальной жизнедеятельности человека Нормы двигательной активности. Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке /Лек/	6	2	УК-7.1 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э3	
2.2	Формы оздоровительной физической культуры. Направленность оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых, конституциональных особенностей, учет физического развития, типа вегетативной регуляции, хронотипа /Лек/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э3	
2.3	Оценка физического развития и подготовленности /Пр/	6	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1	
2.4	Определение типа осанки и телосложения /Пр/	6	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л2.1Л3.1 Л3.2	
2.5	Оценка гармоничности телосложения /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1	
2.6	Оценка функциональных (аэробных) возможностей человека в степ-тесте /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1	
2.7	Подготовка раздела «Оптимизация двигательного режима» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	
	Раздел 3. Организация рационального питания					
3.1	Питание и здоровье. Знакомство с основными системами питания (концепцией А.А. Покровского, А.М. Уголева, вегетарианства, сыроедения, раздельного питания, концепцией П. Брега и др. /Лек/	6	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.2Л3.1 Л3.3 Э2	

3.2	Анализ суточных энерготрат и рациона питания /Пр/	6	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л3.1 Л3.2 Э2	
3.3	Составление научно обоснованного рациона питания /Пр/	6	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л3.1 Л3.2 Э2	
3.4	Анализ суточного рациона питания. Подготовка раздела «Организация рационального питания» в рамках проекта «Индивидуальная про-грамма здорового образа жизни» /Ср/	6	6	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.2Л3.1 Л3.2 Э2	
Раздел 4. Поддержание иммунитета и закаливание						
4.1	Иммунитет и здоровье. Профилактика нарушений иммунитета. /Лек/	6	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э2 Э3	
4.2	Повышение адаптационных возможностей человека (сезонная профилактика, рефлексотерапия, закаливание /Лек/	6	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э2 Э3	
4.3	Изучение типа реакции организма на «холодовую пробу /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э3	
4.4	Подготовка раздела «Поддержание иммунитета и закаливание» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	6	УК-7.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э3	
Раздел 5. Психофизиологическая саморегуляция						
5.1	Понятие о психическом и психологическом здоровье. Эмоциональный стресс и здоро-вье /Лек/	6	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2	
5.2	Методы улучшения психического здоровья (подсознательные и сознательные механизмы психологической защиты) /Лек/	6	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2	
5.3	Оценка предрасположенности к стрессу, стрессоустойчивости, уровня психоэмоционального напряжения (тревожности) /Пр/	6	1	УК-7.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2	
5.4	Определение коронарного типа поведения. Выявление акцентуированных черт характера по Леонгарду – Шмишеку /Пр/	6	2	УК-7.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л3.1 Л3.2 Э2	
5.5	Оценка самосознания и внутрисемейной адаптивности. подготовке раздела «Психофизиологическая саморегуляция» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	УК-7.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
Раздел 6. Рациональная организация жизнедеятельности						
6.1	Основы хронобиологии и хрономедицины Рациональная организация жизнедеятельности и здоровье /Лек/	6	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.2Л3.1 Л3.3 Э2	
6.2	Определение хронотипа /Пр/	6	1	УК-7.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л3.1 Л3.2 Э2	

6.3	Подготовка раздела «Рациональная организация жизнедеятельности» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/	6	4	УК-7.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.2Л3.1 Л3.2 Э2	
6.4	Защита проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Контр.раб./	6	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3		Выполнение контрольной работы
6.5	Прием экзамена в виде защиты индивидуальных оздоровительных програм, проверка контрольных работ /Экзамен/	6	36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Задание на экзамен

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Вишневский В. А., Апокин В. В., Сердюков Д. В.	Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза: [монография]	М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2010	68

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Воронков Ю. И., Тизул А. Я.	Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте: Очерки	Москва: Советский электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Вишневский В. А.	Формирование и саморазвитие культуры здоровья личности: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012	50
Л3.2	Вишневский В. А.	Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре: учебно- методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2014, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.3	Клочкова Е.В.	Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: практическое руководство	Москва: Теревинф, 2015, электронный ресурс	1
ЛЗ.4	Морозов О.В., Морозов В.О.	Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Флинта, 2020, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. Теория и практика физической культуры
Э2	8. Специализированный портал «Здоровье и образование»
Э3	4. Библиотека Национального государственного университета физической культу-ры, спорта и здоровья
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для практических и семинарских занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием, экраном, доской; Компьютерный класс, оснащенный 10 компьютерами, с выходом в интернет. Учебно-научная лаборатория комплексных проблем физкультурно-спортивной и оз-доровительной деятельности, оснащенная аппаратно-программным комплексом «Супер-М» для оценки осанки, Психофизиологическим комплексом «Активациометр», прибором для исследования функций внешнего дыхания «Microlab», электрокардиографом, реокар-диографом для оценки общего и регионарного кровообращения, комплексом биологической обратной связи для функциональной коррекции и электростимуляции скелетных мышц, программно-аппаратным комплексом «Изотон» для оценки гармоничности телосложения программно-аппаратным комплексом вариационной пульсометрии для оценки адаптационных возможностей и состояния вегетативной нервной системы, АПК "Варикард"
-----	--