

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических основ физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.04.3.Здоровый образ жизни

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.02 – Психолого-педагогическое
образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Психология образования (для набора 2013, 2014, 2015)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

- овладение основными понятиями в сфере здоровья и здорового образа жизни, практическими навыками проведения неотложных медицинских мероприятий;
- формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

Задачи изучения дисциплины:

- учить самостоятельно приобретать знания;
- формирование знаний и практических умений у студентов о методах оценки количества и качества здоровья человека.
- развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Б1.В.ДВ.4.3

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	4 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	34	34
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	34	34
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	38	38
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

Заочная форма

	Распределение по семестрам	
--	----------------------------	--

Виды занятий	3 семестр	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	10	10
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ПК-22	способность организовать совместную и индивидуальную деятельность детей в соответствии с возрастными нормами их развития.
ПК-29	способность формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности.
ПК-33	способность организовать совместную и индивидуальную деятельность детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями.

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения

Знать	Пороговый: 1.основные методы и средства получения, хранения и переработки естественнонаучной информации; 2.объект, предмет, цель и задачи, основные понятия дисциплины, ее специфику и связь с другими научными дисциплинами; 3. историю возникновения оздоровительных методик и технологий и различные подходы к их изучению.
	Стандартный: 1. правильность использования нетрадиционных методов оздоровления в практической профессиональной деятельности; 2. содержание нетрадиционных методов лечения.
	Эталонный: 1.концептуальные основы здоровья современного человека, развитие культуры духовного и физического здоровья; 2. психолого-педагогические и медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни; 3.определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; 4. факторы риска и основные методы профилактики в различные периоды жизни человека; 5. традиционные и нетрадиционные методы оздоровления; 6. современные здоровьесберегающие образовательные технологии.
Уметь	Пороговый: 1.применять средства, формы, методы оздоровления; 2. оценивать эффективность оздоровительных занятий в целом; 3. осуществлять консультационную деятельность по вопросам оздоровления. 4.проводить простейшие функциональные пробы; 5. разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия, включающие нетрадиционные методы оздоровления.
	Стандартный: 1. оперировать знаниями о здоровье и его слагаемых; 2. использовать знания о сохранении, укреплении и преумножении здоровья, о саморегуляции и самокоррекции; 3. формировать навыки здорового образа жизни; 4. вести работу по формированию мотиваций и установок здорового образа жизни; 5. проводить экспресс-диагностику физического, психического и социального здоровья; 6.разрабатывать и внедрять в учебный процесс оздоровительные технологии.

	Эталонный: 1.формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий; 2. приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям; заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности для участия в оздоровительной деятельности; 3. самостоятельно проводить оздоровительную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов; 4.формировать осознанное использование средств нетрадиционных методик как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия.
Владеть	Пороговый: 1.демонстрировать самостоятельность в процессе обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний; 2.к работе в команде, выполнению проектной деятельности; 3.методами организации, проведения и контроля, оздоровительных занятий. 4.вести работу по формированию мотиваций и установок здорового образа жизни.
	Стандартный: 1. навыками применения современных методов оценки здоровья; 2. навыками составления индивидуальных оздоровительных технологий; 3. методиками сохранения и укрепления здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья.
	Эталонный: 1. реализовывать программы использования оздоровительных систем для различных контингентов; 2.подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы деятельности по циклам занятий различной продолжительности; 3. составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые оздоровительные мероприятия; 4. обеспечивать технику безопасности при проведении занятий.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Здоровье. Виды здоровья.	16		8		8
2	2	Образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.	18		8		10

3	3	Направления использования оздоровительных систем. Популярны виды и свойства оздоровительных систем.	16		8		8
4	4	Принципы применения оздоровительных систем для укрепления здоровья. Проведение занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем (аромотерапия, фитотерапия, суджок, апитерапия и др.)	22		10		12
Итого			72	0	34	0	38

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1		Здоровье. Виды здоровья. Образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.	34		4		30
2		Принципы применения оздоровительных систем, для укрепления здоровья. Проведение занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем (аромотерапия, фитотерапия, суджок, апитерапия и др.)	38		6		32
Итого			72	0	10	0	62

3.2. Лекционные занятия

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Здоровье. Виды здоровья. Самооценка здоровья.
2	2	Оценка образа жизни. Здоровый образ жизни.
3	3	Оценка соматического здоровья. Функциональные пробы оценки физического здоровья.

4	4	Принципы применения оздоровительных систем. Проведение занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем (ароматерапия, фитотерапия, су-джок, апитерапия и др.)
---	---	--

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1		Здоровье. Виды здоровья. Самооценка здоровья, образа жизни. Оценка соматического здоровья. Функциональные пробы оценки физического здоровья.
2		Принципы применения оздоровительных систем. Проведение занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем (ароматерапия, фитотерапия, су-джок, апитерапия и др.)

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Здоровье. Виды здоровья. Стресс, факторы и условия вызывающие это состояние. Профилактика стресса. Стресс и дистресс. Первая помощь в острой стрессовой ситуации.	Подготовка сообщений. Составление конспекта.
2	2	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность.	Подготовка презентаций.
3	3	Популярные виды и свойства нетрадиционных оздоровительных систем. Принципы применения нетрадиционных оздоровительных систем различных групп населения. Методика проведения занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем.	Конспектирование. Подготовка реферата.
4	4	Модель применения нетрадиционных и традиционных оздоровительных систем.	Подготовка сообщений. Конспектирование.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1		Здоровье. Виды здоровья. Стресс, факторы и условия вызывающие это состояние. Профилактика стресса. Стресс и дистресс. Первая помощь в острой стрессовой ситуации.	Подготовка сообщений. Составление конспекта.
		Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность.	Подготовка презентаций.
2		Популярные виды и свойства нетрадиционных оздоровительных систем. Принципы применения нетрадиционных оздоровительных систем различных групп населения. Методика проведения занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем.	Конспектирование. Подготовка реферата.
		Модель применения нетрадиционных и традиционных оздоровительных систем.	Подготовка сообщений. Конспектирование.

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	2	практ.	Практические занятия с использованием презентаций	2
2	2	практ.	Практические занятия с использованием презентаций	2
3	3	практ.	Практические занятия с использованием презентаций	2
4	4	практ.	Практические занятия с использованием презентаций	2

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

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие. Назарова Елена Николаевна, Жиллов Юрий Дмитриевич. – 2-е изд., стер.- Москва : Академия, 2008. – 256 с. Количество экземпляров 25.
2. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие Л.И. Локоть и др. – Чита : ЧитГУ, 2006. – 150 Количество экземпляров 59.
3. Митяева А.Н. Здоровый образ жизни : учеб. Пособие. Митяева Анна Михайловна : Академия, 2008. – 144 с. Количество экземпляров 10.
4. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. Шурыгина Ю.Ю. и др. – Чита : ЧитГУ, 2010. – 185 с.

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для академического бакалавриата/ Ляксо Е.Е., Ноздрачев А.Д., Соколова Л.В. – М,: Издательство Юрайт, 2017. – 396с. – Серия: Бакалавр. Академический курс
2. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 255 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00140-2

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Назарова Е. Н. Основы социальной медицины : учеб. пособие. Назарова Елена Николаевна, Жиллов Юрий Дмитриевич Москва : Академия, 2007. – 368 с. Количество экземпляров 25.
2. Назарова Е. Н. Основы социальной медицины : учеб. пособие. Назарова Елена Николаевна, Жиллов Юрий Дмитриевич. – 2-е изд., стер.- Москва : Академия, 2010. – 368 с. Количество экземпляров 25.
3. Меньшов И.В. Культура здоровья студентов : учеб-метод. пособие. Меньшов Игорь Викторович. – Чита : ЗабГУ, 2015. – 143 с.

6.2.2. Издания из ЭБС

- 1.Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для СПО / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 255 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00145-7
- 2.Возрастная физиология и психофизиология: учебник для СПО/ Ляксо Е.Е., Ноздрачев А.Д., Соколова Л.В. – М,: Издательство Юрайт, 2017. – 396с. – Серия: Профессиональное образование

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «БИБЛИОРОССИКА»; www.bibliorossica.com
ЭБС «Лань»; www.e.lanbook.ru
ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»; <http://rucont.ru/>
ЭБС IPRbooks;

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-332.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, научно-исследовательской работы

Кабинет по основам медицинских знаний и здорового образа жизни

Комплект специальной учебной мебели. Доска маркерная.

Мультимедийное оборудование: проектор.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-513.

Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы

Комплект специальной учебной мебели. Доска передвижная поворотная. Доска магнитно-маркерная белая.

7- ПК (в т.ч. преподавательский).

Мультимедийное оборудование: ноутбук, переносной проектор, переносной экран, акустическая система.

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, написание реферата тематических сообщений.

Для самостоятельного освоения темы предусмотрен список основной и дополнительной литературы, а также электронных и Интернет-источников, тематика рефератов, ситуационные задачи, промежуточный и итоговый тесты по темам, направленные на более глубокое и самостоятельное изучение дисциплины.

Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования, решение задач. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала, что позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

Теоретическое содержание дисциплины состоит в рассмотрении основных теоретических вопросов дисциплины. Теоретическое содержание конкретизировано в соответствии с элементами теоретического, практического изучения дисциплины и включающих: основные понятия и их определения, характеристики; задачи (проблемы) их составление и решение.

Разработчик/группа разработчиков: к.б.н. доцент кафедры МБО ФК Фефелова С.Г.

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 04.09.2017 г. № 1)**