

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
Политехнический институт (филиал) государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.  
Аммосова» в г. Мирном

Кафедра гуманитарных, социально-экономических, правовых дисциплин и физического  
воспитания

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.02 Основы здорового образа жизни**


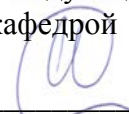
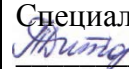


для программы специалитета

по направлению подготовки 21.05.04 Горное дело

Направленность программы: Электрификация и автоматизация горного производства

Форма обучения: очная

Автор(ы): Константинов Юрий Юрьевич, старший преподаватель кафедры  
ГСЭПДиФВ, [iuiu.konstantinov@s-vfu.ru](mailto:iuiu.konstantinov@s-vfu.ru)

РЕКОМЕНДОВАНО Заведующий кафедрой разработчика  _____/Павлова С.Н. протокол № 9 от «28» апреля 2021 г	ОДОБРЕНО Заведующий выпускающей кафедрой  _____/Семенов А.С. протокол № 9 от «30» апреля 2021 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО/деканата  _____/Титова Д.Я. от «17» мая 2021 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМК  /Константинова Т.П. Протокол УМК №9 от «31» мая 2021 г.		Эксперт УМК  _____/Егорова М.В. от «31» мая 2021 г.

Мирный 2021

**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.02 Основы здорового образа жизни**  
Трудоемкость 2 з.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения: состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины: Социально-биологические основы физической культуры; Основы здорового образа жизни; Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Наименование категории (группы) компетенций	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;	Знать: основы ЗОЖ, цели, методы и средства укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний. Уметь: ориентироваться в различных источниках информации, критический оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников ЗОЖ, сохранению и укреплению здоровья, применять на практике полученные знания. Владеть: • компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм	БРС

		<p>УК-7.4. Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности;</p> <p>УК-7.5. Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p>	<p>здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни.</p> <p>Владеть:</p> <p>основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и психической работоспособности</p>	
--	--	--	--	--

### 1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.02	<b>Основы здорового образа жизни</b>	1		Б1.В.ДВ.01.01. Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности

1.4. Язык преподавания: [русский]

**2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Выписка из учебного плана:

Индекс и наименование дисциплины по учебному плану	<b>Б1.В.02 Основы здорового образа жизни</b>	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	1	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Курсовой проект/ курсовая работа (указать вид работы при наличии в учебном плане), семестр выполнения	нет	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	2	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	<b>72</b>	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО, в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	36	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	17	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	17	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	17	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	2	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	36	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>	-	

### 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Распределение часов по темам и видам учебных занятий

Тема	Всего часов	Контактная работа, в часах								Часы СРС	
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОТ	Семинары (практические занятия, консультации)	из них с применением ЭО и ДОТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОТ		КСР (консультации)
ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	17,5	4	-	4	-	-	-	-	-	0,5	9
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	17,5	4	-	4	-	-	-	-	-	0,5	9
ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА	18,5	4,5	-	4,5	-	-	-	-	-	0,5	9
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	18,5	4,5	-	4,5	-	-	-	-	-	0,5	9
<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>36</b>

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

##### Тема 1. ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Содержание темы:** Понятие «здоровье», его сущность и компоненты. Факторы, определяющие здоровье человека. Образ жизни и здоровье. Окружающая среда и здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость. Здравоохранение и здоровье. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью

##### Тема 2. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**Содержание темы:** Понятие питания. Рекомендации по рациональному питанию Основные принципы рационального питания Основные погрешности современного питания Основными компонентами питания Белки. Строение, свойства и функции. Обмен белков. Углеводы. Строение, свойства и функции. Обмен углеводов Жиры. Строение, свойства и функции. Обмен жиров. Витамины. История открытия витаминов Классификация витаминов Макроэлементы. Микроэлементы

##### Тема 3. ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

**Содержание темы:** Закаливание организма Сущность и физиологические принципы закаливания Закаливание воздухом Закаливание водой. Закаливание солнцем Физические упражнения Гигиена кожи Гигиена зубов и полости рта Гигиена одежды и обуви

#### **Тема 4. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.**

**Содержание темы:** Влияние вредных привычек на здоровье человека Проявление психической зависимости Проявление физической зависимости Никотиновая зависимость Воздействие алкоголя на организм Наркотическая зависимость

#### **4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

##### **Содержание СРС**

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудо-емкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	9	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
2	ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	9	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
3	ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	9	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
4	БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	9	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
	Всего		<b>36</b>	

#### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Руководящими документами для студентов при изучении дисциплины служат учебная программа, методические указания преподавателя для выполнения контрольной работы, составленные с таким расчетом, чтобы помочь студентам организовать самостоятельную работу и облегчить усвоение дисциплины.

Промежуточной аттестацией по дисциплине является зачет.

**Рейтинговый регламент по дисциплине:**

Вид выполняемой учебной работы (контролирующие мероприятия)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
Посещение	5	10
Сдача РГР	5	10
Баскетбол	8	10
Волейбол	8	10
Футбол	8	10
Легкая атлетика	8	15
Гимнастика, ОФП	8	15
Лыжная подготовка	5	10
Нац. Виды спорта	5	10
<b>Количество баллов для получения зачета (min-max)</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине****6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания**

Коды оцениваемых компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций		
			Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
УК-7	УК-7.1. Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;	Знать: основы ЗОЖ, цели, методы и средства укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и, профилактики предупреждения заболеваний. Уметь: ориентироваться в различных источниках информации, критический оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников ЗОЖ, сохранению и укреплению здоровья, применять на практике	Освоено	Сдача нормативов	Зачтено
			Не освоено	Не сдал норматив	Не зачтено



	<p>УК-7.4. Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности;</p> <p>УК-7.5. Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p>	<p>полученные знания. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Владеть: основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и психической работоспособности</p>			
--	--	---	--	--	--

## 6.2. Примерные контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

Написание реферата предполагает углубленное изучение студентом определенного вопроса по теории дисциплины; самостоятельное приобретение знаний; умение работать не только с учебной, но и с научнопопулярной литературой; применение теоретических знаний при решении конкретной проблемы. Результат работы студента над рефератом показывает, насколько эффективно у него сформированы умения организации и проведения исследования, каков индивидуальный уровень самостоятельного творческого процесса. Реферативный материал должен иметь следующую структуру.

Титульный лист  
Оглавление включает в себя все разделы работы с указанием страниц.  
Введение — это краткое содержание всей работы, т.е. в нем в сжатой форме излагается суть всего реферата. На введение в реферате отводится одна-две страницы печатного текста. В этой части реферата обосновывается выбор данной темы, описываются мотивы обращения к ней. В главах основной теоретической части должны быть глубоко раскрыты проблемы, основные теоретические положения, решены задачи, достигнуты цели, произведена выработка рекомендаций и т.п. В заключении даются собственные краткие выводы, подводятся итоги и даются ответы на те вопросы, проблемы и задачи, которые поставлены во введении. Прописываются основные результаты исследования.  
Библиографический список включает всю литературу, относящуюся к теме (цитируемую, использованную в процессе написания реферата). Литературу располагают в алфавитном порядке, вначале книги, затем статьи журналов и газет.

## 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Оценка знаний производится на основе баллов БРС текущего контроля (максимум 100 баллов).

Практические занятия и контрольная работа по дисциплине – это работа, которая выполняется студентом и является совокупностью полученных результатов самостоятельного

исследования теоретических положений и отработки практических навыков в период изучения дисциплины в структурных подразделениях университета.

В ходе изучения дисциплины в структурных подразделениях университета и самостоятельной работы, независимо от места ее проведения, каждый студент ведет рабочую тетрадь, в которой ведется запись заданий и полученных результатов самостоятельного исследования теоретических положений. В конце практического занятия рабочая тетрадь подписывается преподавателем.

Реферат по дисциплине – это аналитическая (практическая) работа, которая выполняется студентом и является совокупностью полученных результатов самостоятельного исследования теоретических и практических навыков в период изучения дисциплины в структурных подразделениях университета и при самостоятельной работе.

### **Требования к написанию реферата**

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания. Работа выполняется по теме и по плану, согласованным с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта. Объем реферата может достигать 10-15 стр., время подготовки от 2 недель до месяца. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников по определенной теме, систематизацию материала и краткое его изложение. Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или вывод) и список использованной литературы (не менее 3 источников, не позднее 10-летней давности).

Критерии оценки реферата:

Баллы	Характеристика ответа студента
Максимальный балл (4-5 б)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Студент демонстрирует глубокие знания базовых положений физической культуры;</li> <li>- твердо усвоил тему, грамотно и, по существу, излагает ее, опираясь на знание основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- убедительно аргументирует собственную позицию;</li> <li>- правильно оформляет письменную работу;</li> </ul>
Средний балл (3б)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент показывает знание базовых положений физической культуры, но не в полном объеме;</li> <li>- усвоил тему, грамотно и, по существу, излагает ее, опираясь на знания основной дополнительной литературы, но не в полной мере привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- демонстрирует умение анализировать материал, не все выводы достаточно аргументируются;</li> <li>- имеются несущественные ошибки в оформлении письменной работы;</li> </ul>
Низкий балл (1-2 б)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент показывает знания лишь отдельных базовых положений физической культуры;</li> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, опираясь на знания только основной литературы, не привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности;</li> <li>- нарушается последовательность изложения материала;</li> <li>- испытывает затруднения с выводами по отдельным вопросам;</li> <li>- имеются существенные ошибки в оформлении письменной работы;</li> </ul>

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	НБ СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)
<b>Основная литература<sup>1</sup></b>				
1	Барчуков И.С. Физическая культура. - М.: ИЦ Академия, 2013		15	
2	Захарова Л.В и др. Физическая культура . Учебное пособие. – Красноярск: СФУ, 2017		15	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=497151&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=497151&amp;sr=1</a>
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. М.: Директ-едиа, 2013			<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1</a>
2	Гребенников Ю.В. и др. Физическая культура Ч.2. Учебное пособие. Кемерово: КГУ, 2019			<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=572859&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=572859&amp;sr=1</a>

<sup>1</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

№	Наименование	Формат документа	Ссылка (URL) на Интернет ресурс
1.	Виртуальная библиотека спортивной информации, собрана коллекция ссылок по видам спорта	html	<a href="http://sportsvl.com/">http://sportsvl.com/</a>
2.	Лекции по физической культуре и спорту	html	<a href="http://efdeports.com/">http://efdeports.com/</a>
3.	Спортивные ресурсы (обзор ресурсов, список новых научно-спортивных публикаций и др.)	html	<a href="http://www.iasi.org/resources/index.html">http://www.iasi.org/resources/index.html</a>
4.	Энциклопедия по видам спорта	html	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
5.	Спортивная библиотека (книги, рефераты и др. в электронном виде)	html	<a href="http://www.sportlib.ru/">http://www.sportlib.ru/</a>

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал, адрес 678170, Республика Саха (Якутия), г. Мирный, ул. Тихонова д. 5, корп. 3)

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий: шведская стенка (6 шт.); баскетбольный щит, кольцо (6 шт.); волейбольные стойки, сетка (комплект) (1шт.); спортивное табло (1шт.); Гимнастические маты (24шт.)

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии: использование па занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного учебного пособия); использование специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем; организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и СДО, Moodle.

### 10.2. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение: Предоставление телематических услуг доступа к сети интернет (договор №3101/2020 от 01.02.2020 г. на оказание услуг по предоставлению телематических услуг доступа к сети Интернет с «Мирнинские кабельные сети (МКС)» лице ИП Клещенко Василия Александровича. Срок действия документа: 1 год); Пакет локальных офисных программ для работы с документами (лицензия №62235736 от 06.08.2013 г. АО «СофтЛайн Интернет Трейд» на право использование программ для ЭВМ: Microsoft (Windows, Office). Срок действия документа: бессрочно); Свободный офисный пакет «Open Office»; Лицензионное антивирусное программное обеспечение (лицензия №№280E-201026-063024-583-1308 от 26.10.2020 г. ЗАО «Лаборатория Касперского». Срок действия документа: с "26" октября 2020 г. по "03" ноября 2021 г.); Программа для ЭВМ: Годовая подписка на ZOOM

Бизнес на 30 организаторов (договор №88 от 22.09.2020г. с ООО «Айтек Инфо» на передачу прав использования программного обеспечения. Срок действия документ: 1 год (копия)

10.3. Перечень информационных справочных систем  
Использование на занятиях электронных изданий, мультимедиа лекций.

