

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

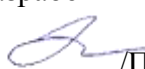
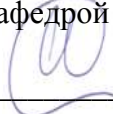
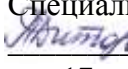

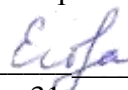
для программы специалитета

по направлению подготовки 21.05.04 Горное дело

Направленность программы: Электрификация и автоматизация горного производства

Форма обучения: заочная

Автор(ы): Константинов Юрий Юрьевич, старший преподаватель кафедры ГСЭПДиФВ,
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	Основы здорового образа жизни	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	Б1.В.02 Основы здорового образа жизни	
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	
Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:	72	
№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:	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.):	11	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	4	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:		-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	4	-
- лабораторные работы		-
- практикумы		-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	3	-
№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)	57	
№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)	4	

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		1		1						0,5	14
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ		1		1						0,5	14
ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА		1		1						1	14
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК		1		1						1	15
Всего часов		4		4						3	57

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	14	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
2	ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	14	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
3	ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	14	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
4	БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	15	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
	Всего		57	

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
Количество баллов для получения зачета (min-max)	60	100

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

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)
Основная литература¹				
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	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=497151&sr=1
Дополнительная литература				
1	Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. М.: Директ-едиа, 2013			https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1
2	Гребенников Ю.В. и др. Физическая культура Ч.2. Учебное пособие. Кемерово: КГУ, 2019			https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=572859&sr=1

¹ 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	http://sportsvl.com/
2.	Лекции по физической культуре и спорту	html	http://efdeports.com/
3.	Спортивные ресурсы (обзор ресурсов, список новых научно-спортивных публикаций и др.)	html	http://www.iasi.org/resources/index.html
4.	Энциклопедия по видам спорта	html	http://www.infosport.ru/sp/
5.	Спортивная библиотека (книги, рефераты и др. в электронном виде)	html	http://www.sportlib.ru/

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.

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.02 Основы здорового образа жизни**

Учебный год	Внесенные изменения	Преподаватель (ФИО)	Протокол заседания выпускающей кафедры(дата,номер), ФИО зав.кафедрой, подпись

В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля) с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации.