Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шамрай-Курбатова Лидия Викторовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2026 08:53:50
Уникальный программный ключ:
b1e4399771b07e18f31755456972d73b2ccfc531

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Волгоградский институт бизнеса»

Рабочая программа учебной дисциплины

Основы здорового образа жизни
(Наименование дисциплины)

43.03.01 Сервиса, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»
(Направление подготовки / Профиль)

Бакалавр
(Квалификация)

Кафедра разработчик **Естественных наук и профессиональных коммуникаций**
Год набора **2025**

Вид учебной деятельности	Трудоемкость (объем) дисциплины					
	Очная форма	Очно-заочная форма		Заочная форма		
	д	в	св/ву	з	сз	вв/ву
Зачетные единицы						
Общее количество часов	328			328	328	328
Аудиторные часы контактной работы обучающегося с преподавателями:	328			20	6	6
– Лекционные (Л)						
– Практические (ПЗ)	328			20	6	6
– Лабораторные (ЛЗ)						
– Семинарские (СЗ)						
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)				300	318	318
К (Р-Г) Р (П) (+;-)						
Тестирование (+;-)						
ДКР (+;-)						
Зачет (+;-)	+			+ (8)	+ (4)	+ (4)
Зачет с оценкой (+;- (Кол-во часов))						
Экзамен (+;- (Кол-во часов))						

Волгоград 2026

Лист внесения изменений:

№ п/п	Дата внесения изменения	Обоснование внесенных изменений	Основание
1.	09.11.2026	Актуализация данных Основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»» 2025 г. н.	Решение Ученого Совета от 09.11.2026 протокол № 3

Содержание

Раздел 1. Организационно-методический раздел 4
Раздел 2. Тематический план 8
Раздел 3. Содержание дисциплины 9
Раздел 4. Организация самостоятельной работы обучающихся 12
Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся 13
Раздел 6. Оценочные средства промежуточной аттестации (с ключами) ……..…27
Раздел 7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 28
Раздел 8. Материально-техническая база и информационные технологии 30
Раздел 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 32

Раздел 1. Организационно-методический раздел

1.1. Цели освоения дисциплины

Дисциплина **«Основы здорового образа жизни»** входит в часть **Элективных дисциплин по физической культуре и спорту** подготовки обучающихся по направлению подготовки **43.03.01 Сервиса, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства».**

Целью дисциплины является формирование **компетенций** (*в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП ВО)*)**:**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Дескрипторы универсальных компетенций:

УК-7.1 Способен определить методы и средства физической культуры и спорта для восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья

УК-7.2 Способен использовать нормы здорового образа жизни, здоровье сберегающие технологии для поддержания уровня физической формы и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Обобщенная трудовая функция/ трудовая функция	**Код и наименование дескриптора компетенций**	**Код и наименование индикатора достижения компетенций (из ПС)**
ПС 33.007 «Руководитель/управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц» B. Управление текущей деятельностью департаментов (служб, отделов) гостиничного комплекса **B/01.6** Управление ресурсами департаментов (служб, отделов) гостиничного комплекса **B/02.6** Взаимодействие с потребителями и заинтересованными сторонами **B/03.6** Контроль и оценка эффективности деятельности департаментов (служб, отделов) гостиничного комплекса **Трудовые функции ПС 33.008 «Руководитель предприятия питания»** **B. Управление текущей деятельностью департаментов (служб, отделов) предприятия питания**	**УК-7.1 Способен определить методы и средства физической культуры и спорта для восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья** **УК-7.2 Способен использовать нормы здорового образа жизни, здоровье сберегающие технологии для поддержания уровня физической формы и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте**	*Знание:* **33.007 Руководитель /управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц** ИД-1 УК- 7.1 Теории мотивации персонала и обеспечения лояльности персонала B/01.6 ИД-2 УК- 7.2 Основы организации, планирования и контроля деятельности подчиненных B/01.6 **33.008 Руководитель предприятия питания** ИД-3 УК- 7.1 Теории мотивации и обеспечения лояльности персонала B/01.6 ИД-4 УК- 7.2 Основы организации, планирования и контроля деятельности подчиненных B/01.6 *Умения:* **33.007 Руководитель /управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц** ИД-5 УК- 7.1 Использовать наставничество, делегирование, коучинг и

B/01.6 Управление материальными ресурсами и персоналом департаментов (служб, отделов) предприятия питания **B/02.6** Взаимодействие с потребителями и заинтересованными сторонами **B/03.6** Контроль и оценка эффективности деятельности департаментов (служб, отделов) предприятия питания		другие современные формы развития руководящего состава и ключевых сотрудников департаментов (служб, отделов) гостиничного комплекса B/01.6 ИД-6 УК- 7.2 Анализировать проблемы в функционировании системы контроля, прогнозировать их последствия и принимать меры по исправлению и недопущению подобных ситуаций в будущем B/03.6 **33.008 Руководитель предприятия питания** ИД-7 УК- 7.1 Использовать наставничество, делегирование, коучинг и другие современные формы развития руководящего состава и ключевых сотрудников департаментов (служб, отделов) предприятия питания B/01.6 ИД-8 УК- 7.2 Анализировать проблемы в функционировании системы контроля, прогнозировать их последствия и принимать меры по исправлению и недопущению подобных ситуаций в будущем B/03.6 *Имеет навыки и (или) опыт:* **33.007 Руководитель /управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц** ИД-9 УК- 7.1 Организация контроля соблюдения технических и санитарных условий работы структурных подразделений B/03.6 ИД-10 УК- 7.2 Организация контроля за функционированием системы внутреннего распорядка B/03.6 **33.008 Руководитель предприятия питания** ИД-11 УК- 7.1 Организация контроля соблюдения технических и санитарных

		условий работы структурных подразделений В/03.6 ИД-12 УК- 7.2 Организация контроля за функционированием системы внутрифирменного распорядка, трудовой и финансовой дисциплины работников В/03.6

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО направления подготовки 43.03.01 Сервиса, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»

№	Предшествующие дисциплины (дисциплины, изучаемые параллельно)	Последующие дисциплины
1	*2*	*3*
1.	Физическая культура и спорт	
2.	Бжд	

1.3. Нормативная документация

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **43.03.01 Сервиса, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»**;
- Учебного плана направления подготовки **43.03.01 Сервиса, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»** 2025 года набора;
- Образца рабочей программы учебной дисциплины (приказ № 27-О от 01.02.2021 г.).

Раздел 2. Тематический план

Очная форма обучения (полный срок)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость				Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
		Всего	Аудиторные занятия		СРО	
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	76		76		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	108		108		ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54		54		ИД-7 УК-7.1 ИД-9 УК-7.1 ИД-10УК-7.2
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		90		ИД-8 УК-7.2 ИД-11 УК-7.1 ИД-12 УК-7.2
Вид промежуточной аттестации (Зачет)						
Итого		**328**		**328**		

Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость				Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
		Всего	Аудиторные занятия		СРО	
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	76		4	72	ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	100		6	94	ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54		4	50	ИД-7 УК-7.1 ИД-9 УК-7.1 ИД-10УК-7.2
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		6	84	ИД-8 УК-7.2 ИД-11 УК-7.1 ИД-12 УК-7.2
Вид промежуточной аттестации (Зачет)		**8**				
Итого		**328**		**20**	**300**	

Заочная форма обучения (ускоренное обучение, полное ускоренное обучение)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость	Код индикатора и дескриптора достижения

						компетенций
		Всего	Аудиторные занятия		СРО	
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	76		2	74	ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	104		2	102	ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54			54	ИД-7 УК-7.1 ИД-9 УК-7.1 ИД-10УК-7.2
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		**2**	88	ИД-8 УК-7.2 ИД-11 УК-7.1 ИД-12 УК-7.2
Вид промежуточной аттестации (Зачет)		**4**				
Итого		**328**		**6**	**318**	

Раздел 3. Содержание дисциплины

3.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья.

Всесторонность развития, укрепление здоровья и содействие творческому и физическому долголетию, физическое совершенство, физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины. Характеристики составляющих здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие.

Здоровье человека как социально-психологическая категория. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма и регуляция деятельности организма в различных условиях. Закаливание и здоровье. Вредные привычки и их профилактика. Рациональное питание.

Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранение творческой активности и долголетия. Меры безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия.

Тема 3. Гигиеническая и рекреативная физическая культура

Виды и функции гигиенической и рекреативной физической культуры. Оптимизация организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Туризм. Активные виды туризма - пеший, горный, водный, велотуризм. Оздоровительная и профессионально-прикладная направленность различных видов туризма.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

Влияние фоновых видов физической культуры на текущее функциональное состояние организма.

Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы

Здоровье человека и проблема его укрепления. Соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье. Влияние среды обитания на здоровье человека. Формирование, сохранение, восстановление здоровья. Задачи оздоровительной физической культуры. Традиционные и современные оздоровительные системы.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.

3.2. Содержание практического блока дисциплины

Очная форма обучения (полный срок)

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	*2*
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	
ПЗ 1	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 2-10	Настольный теннис. Техника ударов в настольном теннисе. Техника и тактика игры. Техника подачи мяча. Одиночная и парная игра. Правила соревнований. Контрольные нормативы по настольному теннису
ПЗ 11-20	Волейбол. Техника подачи мяча. Виды передач в волейболе. Техника выполнения передач мяча. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Пляжный волейбол. Контрольные нормативы по волейболу
ПЗ 21-25	Баскетбол. Классификация технических приемов в баскетболе. Техника выполнения передач мяча. Ловля мяча. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Стрит-бол. Контрольные нормативы по баскетболу
ПЗ 26-28	Бадминтон. Классификация технических приемов в бадминтоне. Техника выполнения передач мяча. Ловля мяча. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Контрольные нормативы по ОФП
ПЗ 29-31	Дартс. Правила проведения соревнований. Техника броска. Игры: 501,301, Раунд
ПЗ 32-38	Легкая атлетика. Основы техники спринтерского бега. Основы техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Метание гранаты. Контрольные нормативы по легкой атлетике
Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие.	
ПЗ 39	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 40-49	Развитие общей выносливости
ПЗ 50-59	Развитие скоростных способностей
ПЗ 60-65	Развитие силовых способностей. Контрольные нормативы по легкой атлетике
ПЗ 66-75	Развитие скоростно-силовых способностей
ПЗ 76-85	Развитие гибкости, координационных способностей
ПЗ 86-89	Подвижные игры, спортивно-игровые эстафеты. Контрольные нормативы по волейболу, баскетболу
ПЗ 90-92	Методика дыхательной гимнастики Бутейко
Тема 3. Гигиеническая и рекреационная физическая культура	
ПЗ 93	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 94-101	Туризм. Техника преодоления естественных препятствий. Средства мышечной релаксации Техника преодоления естественных препятствий. Основы техники ходьбы по дистанции. Контрольные нормативы по ОФП

ПЗ 102-104	Методика классического, спортивного, восстанавливающего массажа
ПЗ 105-107	Методика составления комплексов производственной гимнастики
ПЗ 108-109	Корригирующая гимнастика для глаз
ПЗ 110-111	Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики
ПЗ 112-119	Основы методики самостоятельных занятий с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей
Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы	
ПЗ 120	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 121-125	Джоггинг
ПЗ 126-130	Шейпинг
ПЗ 131-140	Атлетическая гимнастика
ПЗ 141-146	Стретчинг. Контрольные нормативы по ОФП
ПЗ 147-149	Оздоровительная система П.Иванова «Детка»
ПЗ 150-157	Восточные оздоровительные системы
ПЗ 158-162	Оздоровительная система П.Брэгга. Гимнастика для позвоночника
ПЗ 163-164	Меры безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий

Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	*2*
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	
ПЗ 1-2	Оптимальный уровень двигательной активности
Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие	
ПЗ 3	Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
ПЗ 4	Функциональные системы организма и регуляция деятельности организма в различных условиях
ПЗ 5	Основы организации двигательного режима. Характеристика и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия
Тема 3 . Гигиеническая и рекреационная физическая культура.	
ПЗ 6	Методика составления комплексов производственной гимнастики
ПЗ 7	Корригирующая гимнастика для глаз
Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы	
ПЗ 8	Традиционные оздоровительные системы
ПЗ 9-10	Современные оздоровительные системы

Заочная форма обучения (ускоренное обучение, полное ускоренное обучение)

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	*2*

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	
ПЗ 1	Оптимальный уровень двигательной активности
Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие	
ПЗ 2	Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы	
ПЗ 3	Традиционные и современные оздоровительные системы

3.3. Образовательные технологии

Очная форма обучения (полный срок)

№	Тема занятия	Вид учебного занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	% учебного времени
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия	100
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	ПЗ	игровая форма занятия	100
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	ПЗ	игровая форма занятия	100
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	ПЗ	игровая форма занятия	100
Итого				**100%**

Заочная форма обучения (полный срок, ускоренное обучение, полное ускоренное обучение)

№	Тема занятия	Вид учебного занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	% учебного времени
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия	100
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	ПЗ	игровая форма занятия	100
3	Традиционные и современные оздоровительные системы	ПЗ	игровая форма занятия	100
Итого				**100%**

Раздел 4. Организация самостоятельной работы обучающихся

4.1. Организация самостоятельной работы обучающихся

№	Тема дисциплины	№ вопросов	№ рекомендуемой литературы
1	*2*	*3*	*4*
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	1-18	1-8
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	19-33	1-8
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	34-52	1-8
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	53- 68	1-8

Перечень вопросов, выносимых на самостоятельную работу обучающихся

1. Влияние образа жизни на здоровье человека.
2. Характеристика компонентов здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.
3. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
4. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Способы регуляции образа жизни.
5. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
6. Формы занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Управление процессом самостоятельных занятий
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта и системе физических упражнений.
8. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
9. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин.
10. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом возраста, состояния здоровья, умственной учебной деятельности.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.
12. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
13. Отказ от вредных привычек важная составляющая здорового образа жизни. Социальные последствия алкоголизма.
14. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Терминология наркотизма.
15. Компоненты табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения. «Пассивное курение».
16. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
17. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
18. Рефлекторная природа двигательной деятельность.
19. Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
20. Биологический потенциал здоровья. Наследственные заболевания.

21. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Понятие «предболезнь», «болезнь».
22. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности
23. Критерии оценки индивидуального здоровья.
24. Понятие об иммунитете, его виды. Показания и противопоказания к иммунизации.
25. Понятие об инфекционных болезнях. История распространения инфекционных болезней.
26. Экология продуктов питания. Питьевая вода и здоровье.
27. Мотивации здорового образа жизни.
28. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
29. Функциональные системы организма.
30. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
31. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
32. Особенности функционирования центральной нервной системы.
33. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
34. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
35. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
36. Утомление при физической и умственной работе.
37. Биологические ритмы и работоспособность.
38. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся.
39. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
40. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
41. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.
42. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
43. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм.
44. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
45. Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи.
46. Методические основы производственной физической культуры.
47. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
48. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
49. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
50. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
51. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
52. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
53. Восточные оздоровительные системы. Йога.
54. Восточные оздоровительные системы. Цигун.
55. Восточные оздоровительные системы. Ушу.
56. Западные оздоровительные системы. Система оздоровления П.Брэга.
57. Западные оздоровительные системы. Пилатес. Каланнетика.

58. Западные оздоровительные системы. .
59. Атлетическая гимнастика.
60. Фитнесс.
61. Гирудотерапия.
62. Целительные мудры
63. Мёдотерапия.
64. Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях.
65. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни.
66. Краткая психофизическая характеристика видов спорта и систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
67. Идеальный вес. Идеальная фигура.
68. Современные оздоровительные системы (на выбор).

4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается следующими учебно-методическими материалами:

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям в составе учебно-методического комплекса по дисциплине
2. Заданиями и методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.
3. Глоссарием по дисциплине в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.

Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Фонд оценочных средств по дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов образовательной программы. ФОС по дисциплине используется при проведении оперативного контроля и промежуточной аттестации обучающихся. Требования к структуре и содержанию ФОС дисциплины регламентируются Положением о фонде оценочных материалов по программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры.

5.1. Паспорт фонда оценочных средств
Очная форма обучения (полный срок)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства			Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья		КН		ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1
2	Здоровье человека и факторы его определяющие		КН		ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура		КН		ИД-7 УК-7.1 ИД-9 УК-7.1 ИД-10УК-7.2
4	Традиционные и современные оздоровительные системы		КН		ИД-8 УК-7.2 ИД-11 УК-7.1 ИД-12 УК-7.2

Заочная форма обучения (полный срок)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства			Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья		КН	ПРВ	ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1
2	Здоровье человека и факторы его определяющие		КН	ПРВ	ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура		КН	ПРВ	ИД-7 УК-7.1 ИД-9 УК-7.1 ИД-10УК-7.2
4	Традиционные и современные		КН	ПРВ	ИД-8 УК-7.2

	оздоровительные системы				ИД-11 УК-7.1 ИД-12 УК-7.2

Заочная форма обучения (ускоренное обучение, полное ускоренное обучение)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства			Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья		КН	ПРВ	ИД-1 УК-7.1 ИД-2 УК-7.2 ИД-3 УК-7.1
2	Здоровье человека и факторы его определяющие		КН	ПРВ	ИД-4 УК-7.2 ИД-5 УК-7.1 ИД-6 УК-7.2
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура			ПРВ	ИД-7 УК-7.1 ИД-9 УК-7.1 ИД-10УК-7.2
4	Традиционные и современные оздоровительные системы		КН	ПРВ	ИД-8 УК-7.2 ИД-11 УК-7.1 ИД-12 УК-7.2

Условные обозначения оценочных средств (Столбцы 3, 4, 5):

ПРВ – Проверка рефератов, отчетов, рецензий, конспектов

КН – Контрольный норматив

5.2. Оценочные средства текущего контроля по дисциплине "Основы здорового образа жизни"

Перечень практических заданий
Тема 1 «Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья»

Практическое задание 1. Режим труда и отдыха как компонент здорового образа жизни.
Практическое задание 2. Режим питания как компонент здорового образа жизни.
Практическое задание 3. Режим двигательной активности и профилактика вредных привычек как компонент здорового образа жизни.
Практическое задание 4. Закаливание, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды как компоненты здорового образа жизни.
Практическое задание 5. Психофизическая саморегуляция как компонент здорового образа жизни.
Практическое задание 6. Культура межличностного общения как компонент здорового образа жизни.
Практическое задание 7. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
Практическое задание 8. Взаимосвязь здорового образа жизни с общей культурой индивида.
Практическое задание 9. Физическое самосовершенствование и самовоспитание – условие здорового образа жизни.
Практическое задание 10. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
Практическое задание 11. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
Практическое задание 12. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности обучающихся.
Практическое задание 13. Отказ от вредных привычек важная составляющая здорового образа жизни. Социальные последствия алкоголизма.
Практическое задание 14. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ.
Практическое задание 15. Компоненты табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения. «Пассивное курение».
Практическое задание 16. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
Практическое задание 17. Мотивации здорового образа жизни.
Практическое задание 18. Физическая составляющая современной концепции здоровья.
Практическое задание 19. Психологическая составляющая современной концепции здоровья.
Практическое задание 20. Поведенческая составляющая современной концепции здоровья.
Практическое задание 21. Биологические принципы здорового образа жизни.
Практическое задание 22. Социальные принципы здорового образа жизни.
Практическое задание 23. Значение двигательной активности для организма.
Практическое задание 24. Моторная функция двигательной активности.
Практическое задание 25. Побудительная функция двигательной активности
Практическое задание 26. Творческая (развивающая) функция двигательной активности
Практическое задание 27. Тренирующая функция двигательной активности
Практическое задание 28. Защитная функция двигательной активности
Практическое задание 29. Стимулирующая функция двигательной активности
Практическое задание 30. Терморегуляционная функция двигательной активности
Практическое задание 31. Биоритмологическая функция двигательной активности
Практическое задание 32. Корректирующая функция двигательной активности
Практическое задание 33. Правила закаливания водой -
Практическое задание 34. Баня как способ укрепления здоровья
Практическое задание 35. Солнечные и воздушные ванны
Практическое задание 36. Значение питания для организма
Практическое задание 37. Принципы рационального питания

Практическое задание 38. Функции белков, жиров и углеводов.

Тема 2 «Здоровье человека и факторы его определяющие»

Практическое задание 1. Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья.
Практическое задание 2. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
Практическое задание 3. Биологический потенциал здоровья. Наследственные заболевания.
Практическое задание 4. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
Практическое задание 5. Понятие «предболезнь», «болезнь».
Практическое задание 6. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности
Практическое задание 7. Критерии оценки индивидуального здоровья.
Практическое задание 8. Понятие об иммунитете, его виды. Показания и противопоказания к иммунизации.
Практическое задание 9. Понятие об инфекционных болезнях.
Практическое задание 10. Экология продуктов питания.
Практическое задание 11. Питьевая вода и здоровье.
Практическое задание 12. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
Практическое задание 13. Анатомическая функция организма человека.
Практическое задание 14. Морфологическая функция организма человека.
Практическое задание 15. Физиологическая функция организма человека.
Практическое задание 16. Биохимические функция организма человека.
Практическое задание 17. Кровеносная система организма.
Практическое задание 18. Нервная система.
Практическое задание 19. Эндокринная система.
Практическое задание 20. Дыхательная система.
Практическое задание 21. Пищеварительная система организма.
Практическое задание 22. Мочевыделительная система организма
Практическое задание 23. Опорно-двигательный аппарат человека.
Практическое задание 24. Мышцы. Виды, функции.
Практическое задание 25. Обмен веществ и энергии.
Практическое задание 26. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
Практическое задание 27. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
Практическое задание 28. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
Практическое задание 29. Физиологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
Практическое задание 30. Биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
Практическое задание 31. Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при занятиях физической культурой и спортом.
Практическое задание 32. Утомление при физической и умственной работе.
Практическое задание 33. Восстановление. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.
Практическое задание 34. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Практическое задание 35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Практическое задание 36. Возрастные особенности развития организма человека.
Практическое задание 37. Возрастные особенности содержания занятий.
Практическое задание 38. Особенности занятий для женщин.
Практическое задание 39. Особенности занятий для мужчин.
Практическое задание 40. Интенсивность физической нагрузки.
Практическое задание 41. Психофизическая регуляция организма.

Практическое задание 42. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
Практическое задание 43. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки.
Практическое задание 44. Специальные физические упражнения при ожирении.
Практическое задание 45. Специальные физические упражнения при плоскостопии.
Практическое задание 46. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Практическое задание 47. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.
Практическое задание 48. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
Практическое задание 49. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
Практическое задание 50. Обеспечение устойчивости организма к физической и умственной деятельности.
Практическое задание 51. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность.
Практическое задание 52. Биологические ритмы и работоспособность.
Практическое задание 53. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
Практическое задание 54. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.

Тема 3 «Гигиеническая и рекреативная физическая культура»

Практическое задание 1.Физические упражнения с оздоровительно-рекреативной направленностью.
Практическое задание 2. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм.
Практическое задание 3. Виды спорта и систем физических упражнений для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
Практическое задание 4. Виды спорта и систем физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
Практическое задание 5. Виды спорта и систем физических упражнений для активного отдыха; для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
Практическое задание 6. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
Практическое задание 7. Методические основы производственной физической культуры.
Практическое задание 8. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
Практическое задание 9.Производственная физическая культура в рабочее время: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
Практическое задание 10. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость;

Практическое задание11. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих силу;
Практическое задание 12. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих скоростно-силовые качества и быстроту;
Практическое задание 13. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих гибкость; координацию движений (ловкость).
Практическое задание 14. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
Практическое задание 15. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Способы регуляции образа жизни.
Практическое задание 16. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

Практическое задание 17. Формы занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Управление процессом самостоятельных занятий
Практическое задание 18. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта и системе физических упражнений.
Практическое задание 19. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
Практическое задание 20. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
Практическое задание 21. Методика составления комплексов производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
Практическое задание 22. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями;
Практическое задание 23. «Попутная тренировка», физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
Практическое задание 24. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
Практическое задание 25. Гипокинезия и гиподинамия.
Практическое задание 26. Биологические ритмы и работоспособность.
Практическое задание 27. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тема 4 «Традиционные и современные оздоровительные системы»

Практическое задание 1. Здоровье человека и проблема его укрепления. Соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье.
Практическое задание 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
Практическое задание 3. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
Практическое задание 4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий оздоровительной направленности.
Практическое задание 5. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.
Практическое задание 6. Задачи оздоровительной физической культуры.
Практическое задание 7. Восточные оздоровительные системы. Йога.
Практическое задание 8. Восточные оздоровительные системы. Цигун.
Практическое задание 9. Восточные оздоровительные системы. Ушу.
Практическое задание 10. Восточные оздоровительные системы. Хатха –йога.
Практическое задание 11. Китайская гимнастика Тайцзы.
Практическое задание 12. Дополнительные средства повышения работоспособности.
Практическое задание 13. Западные оздоровительные системы. Система оздоровления П.Брэга.
Практическое задание 14. Западные оздоровительные системы. Пилатес.
Практическое задание 15. Западные оздоровительные системы. Каланнетика.
Практическое задание 16. Дыхательная гимнастика К.Бутейко.
Практическое задание 17. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой
Практическое задание 18. Система оздоровления П. Иванова
Практическое задание 19. Атлетическая гимнастика.
Практическое задание 20. Аэробика.
Практическое задание 21. Аквааэробика .
Практическое задание 22. Изотон.
Практическое задание 23. Фитнесс.
Практическое задание 24. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом и ходьбой.
Практическое задание 25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
Практическое задание 26. Самооценка собственного здоровья

Практическое задание 27. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
Практическое задание 28. Гирудотерапия.
Практическое задание 29. Целительные мудры.
Практическое задание 30. Апитерапия.
Практическое задание 31. Фитотерапия и Ароматерапия. Виды эфирных масел.
Практическое задание 32. Русская баня и финская сайна
Практическое задание 33. Турецкая баня и японская баня –Фуро.
Практическое задание 34. Закаливание холодной водой по С. Кнейппу и по В. А. Иванченко
Практическое задание 35. Оздоровительные методики для глаз. Корригирующая гимнастика для глаз.
Практическое задание 36. Идеальный вес. Идеальная фигура.Диеты – польза или вред?
Практическое задание 37. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
Практическое задание 38. Ортостатическая проба, модифицированная проба Генчи.
Практическое задание 39. Проба Ромберга, проба Мартине.
Практическое задание 40. Теппинг-тест.
Практическое задание 41. Массаж и его влияние на организм.
Практическое задание 42. Массаж оздоровительный.
Практическое задание 43. Массаж восстанавливающий.
Практическое задание 44. Массаж спортивный.
Практическое задание 45. Точечный массаж.

Заочная форма обучения (ускоренное обучение , полное ускоренное обучение)

Тема 2 «Здоровье человека и факторы его определяющие»

Практическое задание 1. Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья.
Практическое задание 2. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
Практическое задание 3. Биологический потенциал здоровья. Наследственные заболевания.
Практическое задание 4. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
Практическое задание 5. Понятие «предболезнь», «болезнь».
Практическое задание 6. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности
Практическое задание 7. Критерии оценки индивидуального здоровья.
Практическое задание 8. Понятие об иммунитете, его виды. Показания и противопоказания к иммунизации.
Практическое задание 9. Понятие об инфекционных болезнях.
Практическое задание 10. Экология продуктов питания.
Практическое задание 11. Питьевая вода и здоровье.
Практическое задание 12. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
Практическое задание 13. Анатомическая функция организма человека.
Практическое задание 14. Морфологическая функция организма человека.
Практическое задание 15. Физиологическая функция организма человека.
Практическое задание 16. Биохимические функция организма человека.
Практическое задание 17. Кровеносная система организма.
Практическое задание 18. Нервная система.
Практическое задание 19. Эндокринная система.
Практическое задание 20. Дыхательная система.
Практическое задание 21. Пищеварительная система организма.
Практическое задание 22. Мочевыделительная система организма
Практическое задание 23. Опорно-двигательный аппарат человека.
Практическое задание 24. Мышцы. Виды, функции.
Практическое задание 25. Обмен веществ и энергии.

Практическое задание 26. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
Практическое задание 27. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
Практическое задание 28. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
Практическое задание 29. Физиологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
Практическое задание 30. Биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
Практическое задание 31. Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при занятиях физической культурой и спортом.
Практическое задание 32. Утомление при физической и умственной работе.
Практическое задание 33. Восстановление. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.
Практическое задание 34. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Практическое задание 35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Практическое задание 36. Возрастные особенности развития организма человека.
Практическое задание 37. Возрастные особенности содержания занятий.
Практическое задание 38. Особенности занятий для женщин.
Практическое задание 39. Особенности занятий для мужчин.
Практическое задание 40. Интенсивность физической нагрузки.
Практическое задание 41. Психофизическая регуляция организма.
Практическое задание 42. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
Практическое задание 43. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки.
Практическое задание 44. Специальные физические упражнения при ожирении.
Практическое задание 45. Специальные физические упражнения при плоскостопии.
Практическое задание 46. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Практическое задание 47. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.
Практическое задание 48. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
Практическое задание 49. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
Практическое задание 50. Обеспечение устойчивости организма к физической и умственной деятельности.
Практическое задание 51. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность.
Практическое задание 52. Биологические ритмы и работоспособность.
Практическое задание 53. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
Практическое задание 54. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.

5.3. Тематика письменных работ обучающихся

Тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
2. Физическая культура личности. Компоненты и ценности физической культуры.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
4. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни.
5. Физическое самосовершенствование и самовоспитание – условие здорового образа жизни.
6. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
7. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
8. Гипокинезия и гиподинамия.

9. Краткая характеристика функциональных, физиологических систем организма. Обмен веществ и энергии.
10. Опорно-двигательный аппарат человека.
11. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
12. Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при занятиях физической культурой и спортом.
13. Возрастные особенности развития организма человека.
14. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.
15. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
17. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
20. Интенсивность физической нагрузки.
21. Психофизическая регуляция организма.
22. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки.
23. Специальные физические упражнения при ожирении.
24. Специальные физические упражнения при плоскостопии.
25. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.
27. Восточные оздоровительные системы (у-шу, хатха-йога, цигун и т.п.), системы и образ жизни.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений в различных видах гимнастики.
29. Характеристика видов спорта и упражнений для развития выносливости.
30. Характеристика видов спорта и упражнений для развития силы и скоростно-силовых качеств.
31. Характеристика видов спорта и упражнений для развития гибкости.
32. Профилактика вредных привычек.
33. Краткая характеристика современных оздоровительных систем: атлетической гимнастики; фитнеса; аэробики.
34. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом и ходьбой.
35. Основные виды закаливания. Фитотерапия.
36. Средства физической культуры для реабилитации после болезни, перенесенной травмы.
37. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
38. Корригирующая гимнастика для глаз.
39. Рациональное питание.

5.4. Перечень вопросов промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Ценностные ориентации, мотивация занятий физической культурой и спортом.
4. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
5. Общее представление о строении тела человека.
6. Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека.
7. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

10. Физиологическая классификация физических упражнений.
11. Представление об обменных процессах в организме человека.
12. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
13. Регуляция обмена веществ.
14. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
15. Представление о сердечно-сосудистой системе.
16. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
17. Показатели деятельности дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
18. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
19. Понятие « здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни.
20. Влияние окружающей среды на здоровье.
21. Самооценка собственного здоровья.
22. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
23. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
24. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
25. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
26. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Значение мышечной релаксации.
27. Признаки утомления, усталости. Применение средств физической культуры для коррекции данного состояния
28. Изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
29. Представление о работоспособности и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения.
30. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности.
31. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
33. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
34. Возрастные особенности содержания занятий. Гигиена самостоятельных занятий.
35. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных способностей.
36. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
37. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
38. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
39. Нетрадиционные системы физических упражнений.
40. Виды спорта и систем физических упражнений для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
41. Виды спорта и систем физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
42. Виды спорта и систем физических упражнений для активного отдыха; для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
43. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
44. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
45. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
46. Методические основы производственной физической культуры.
47. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
48. Производственная физическая культура в рабочее время: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.

49. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определения их места в течение рабочего дня.
50. Утренняя гигиеническая гимнастика.
51. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
52. Здоровье человека и проблема его укрепления. Соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье.
53. Дополнительные средства повышения работоспособности.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Восточные оздоровительные системы.
56. Западные оздоровительные системы.
57. Дыхательная гимнастика К.Бутейко.
58. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой
59. Формирование, сохранение, восстановление здоровья. Задачи оздоровительной физической культуры.
60. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.

Раздел 6. Оценочные средства промежуточной аттестации (с ключами)

1.Прочитайте текст и установите соответствие:

Здоровый образ ….. – это образ жизни, **…..** человека, обеспечивающее ему физическое, душевное и социальное **.....** в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное **.....**

Варианты ответов

1. жизни
2. поведения
3. благополучие
4. долголетие

Правильный ответ - Здоровый образ **1...** – это образ жизни, **2...** человека, обеспечивающее ему физическое, душевное и социальное **3...** в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное **4...**

1. *Прочитайте текст и выберите один правильный ответ:*

Кто не допускается к занятиям физической культурой?

а) студенты, по состоянию здоровья зачисленные в специальную группу;
б) студенты, не прошедшие медицинское обследование;
в) студенты, не имеющие высокую спортивную квалификацию;
г) студенты 1 курса.

Правильный ответ: б

2. *Прочитайте текст и выберите три правильных ответа:*

Какие факторы влияют на здоровье и продолжительность жизни человека?

а) генетика;
б) образ жизни;
в) здравоохранение;
г) образование

Правильный ответ: а, б, в

4. *Укажите правильное соответствие* термина с его верным определением:

1) Физическая подготовка
2) Физическое развитие
3) Физические упражнения
4) Двигательная реабилитация

Варианты ответов:

а) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.
в) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.
г) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Правильный ответ: 1 – в, 2 – г, 3 – а, 4 – б.

5. Завершите фразу. *Ответ следует записать с маленькой буквы, в единственном числе, в именительном падеже:*

Временное снижение работоспособности принято называть _____

Ответ: утомляемость

6. *Прочитайте текст и выберите один правильный ответ:*

Главной причиной нарушения осанки является:
а) малоподвижный образ жизни;
б) слабость мышц спины;
в) привычка носить сумку на одном плече;
г) долгое пребывание в положении сидя за партой.
Ответ: б)

7.Завершите фразу. *Ответ следует записать с маленькой буквы, в единственном числе, в именительном падеже:*

Вид физического воспитания, который заключается в развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется _____.
Ответ: физическая подготовка

Раздел 7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

7.1. Основная литература

1. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 92 с. — ISBN 978-5-91930-187-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/130290.html

2. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 3-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 112 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/121216.html

7.2.Дополнительная литература

3. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95578.html

4. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109707.html

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: http://minstm.gov.ru.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ:

http://lib.sportedu.ru

5. Научная электронная библиотека: e-library
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования: http://www.infosport.ru/press|fkvot
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму: http://www.tpfk.infosport.ru.
8. http://www.consultant.ru/— Консультатнт Плюс
9. http://www.garant.ru/— Гарант
10. Программное обеспечение для организации конференции

Раздел 8. Материально-техническая база и информационные технологии

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Материально-техническое обеспечение дисциплины **«Основы здорового образа жизни»** включает в себя учебные аудитории для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы обучающихся.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных технологий обучения. Специфика реализации дисциплины с применением дистанционных технологий обучения устанавливается дополнением к рабочей программе. В части не противоречащей специфике, изложенной в дополнении к программе, применяется настоящая рабочая программа.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включает в себя:

Компьютерная техника, расположенная в учебном корпусе Института (ул.Качинцев, 63, кабинет Центра дистанционного обучения):

1. Intel i 3 3.4Ghz\ОЗУ 4Gb\500GB\RadeonHD5450
2. Intel PENTIUM 2.9GHz\ОЗУ 4GB\500GB

3. Личные электронные устройства (компьютеры, ноутбуки, планшеты и иное), а также средства связи преподавателей и студентов.

Информационные технологии, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включают в себя:

- система дистанционного обучения (СДО) (Learning Management System) (LMS) Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment);
- электронная почта;
- система компьютерного тестирования;
- Цифровой образовательный ресурс IPR SMART;
- система интернет-связи skype;
- телефонная связь;
- программное обеспечение для организации конференции.

Обучение обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется посредством применения специальных технических средств в зависимости от вида нозологии.

При проведении учебных занятий по дисциплине используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Лекционные аудитории оборудованы мультимедийными кафедрами, подключенными к звуковым колонкам, позволяющими усилить звук для категории слабослышащих обучающихся, а также проекционными экранами которые увеличивают изображение в несколько раз и позволяют воспринимать учебную информацию обучающимся с нарушениями зрения.

При обучении лиц с нарушениями слуха используется усилитель слуха для слабослышащих людей CyberEar модель HAP-40, помогающий обучаемым лучше воспринимать учебную информацию.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

для лиц с нарушениями слуха:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Раздел 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение материала дисциплины «Элективный курс по физической культуре Основы здорового образа жизни» проводится на практических занятиях, консультациях и путем систематической самостоятельной работы. Формой итогового контроля по курсу является зачет.

Самостоятельная работа способствует более глубокому и творческому усвоению материала элективной дисциплины. Самостоятельная работа обучающегося направлена на создание его индивидуальной оздоровительной системы, использование средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, коррекции физического развития, восстановления после перенесенных травм и заболеваний.

При проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности следует обратить внимание на организацию систематического врачебного контроля и самоконтроля, результаты которого рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля. Для анализа результатов самостоятельных тренировочных занятий, учета выполненной нагрузки, ее различных параметров, рекомендуется вести дневник тренировок. Содержание самостоятельной работы при необходимости должно учитывать возможность коррекции уровня физического развития, характер имеющихся хронических заболеваний.

При подготовке к практическим занятиям, при подготовке рефератов самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося над материалом темы заключается в изучении соответствующего теоретического материала, конспектировании дополнительной литературы (учебные пособия, монографии, научные статьи, статьи в периодической литературе и т.п.). Важными условиями овладения теоретическим материалом дисциплины являются: использование литературы библиотечного фонда, работа в читальном зале, электронной библиотеке, использование возможностей Интернета.

Учебно-методическое издание

Рабочая программа учебной дисциплины

Элективный курс по физической культуре
«Основы здорового образа жизни»

(Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Гвоздкова Ирина Николаевна

(Фамилия, Имя, Отчество составителя)