

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.01.2021 12:02:44

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c00b1673b1de7069ac509ac3da1437415362na0ee37e75fa19

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

### Рабочая программа дисциплины Основы здорового образа жизни

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис

Профиль подготовки: Сервис автотранспортных средств

Квалификация: бакалавр

Индустриально-педагогический факультет

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 5

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	14			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Семинарские	14	14	14	14
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины Основы здорового образа жизни / сост. к.м.н., пдоц. Клявс Ю.П.; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 20 октября 2015 г. № 1169 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 Сервис (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 12 ноября 2015 г. № 39702)

Рабочая программа дисциплины "Основы здорового образа жизни" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 43.03.01 Сервис профиль Сервис автотранспортных средств

Составитель(и):

к.м.н., пдоц. Клявс Ю.П.

© Курский государственный университет, 2017

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	научить сохранять и формировать здоровье, внедрять здоровьесберегающие принципы в повседневную жизнь.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ОД
--------------------	---------

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

**ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний**

**Знать:**

основные закономерности оптимальной организации жизнедеятельности

причины развития основных форм патологий и пути их коррекции

о роли влияния вредных привычек на состояние здоровья

**Уметь:**

разрабатывать оптимальные методики для поддержания активности и высокой работоспособности

разработать индивидуальный алгоритм здорового образа жизни

оценивать оздоровительную эффективность физкультурно-спортивных занятий

**Владеть:**

знанием научных основ формирования здоровья, фундаментальных концепций и принципов здорового образа жизни

знанием взаимодействия духовного и телесного, биологического и социального в человеке

**ПК-3: готовностью к изучению научно-технической информации, отечественного и зарубежного опыта в сервисной деятельности**

**Знать:****Уметь:****Владеть:****4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	<b>Раздел 1.</b>	Раздел			
1.1	Теоретико-методологические основы здорового образа жизни	Лек	5	2	0
1.2	Здоровье и болезнь.	Лек	5	2	0
1.3	Образ жизни. Здоровый образ жизни и составляющие его компоненты.	Лек	5	2	0
1.4	Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.	Лек	5	2	0
1.5	Состояние здоровья населения России.	Лек	5	2	0
1.6	Питание и его роль в формировании здоровья.	Лек	5	2	0
1.7	Двигательная активность в жизнедеятельности человека.	Лек	5	2	0
1.8	Физиологические основы питания..	Сем зан	5	2	0

1.9	Витамины и микроэлементы в жизни человека.	Сем зан	5	2	0
1.10	Хронобиологические основы жизнедеятельности человека.	Сем зан	5	2	0
1.11	Гигиена – регламентирующий подход к здоровью человека.	Сем зан	5	2	0
1.12	Физическое состояние, закаливание и здоровье.	Сем зан	5	2	0
1.13	Психическое здоровье.	Сем зан	5	2	0
1.14	Социальное здоровье.	Сем зан	5	2	0
1.15	Репродуктивное здоровье. Планирование семьи.	Ср	5	6	0
1.16	Заболевания, передающие половым путем и их профилактика.	Ср	5	6	0
1.17	Биологический возраст. Долгожительство. Предупреждение преждевременного старения.	Ср	5	6	0
1.18	Заболееаемость, связанная с внешними факторами.	Ср	5	6	0
1.19	Факторы окружающей среды и уклад жизни.	Ср	5	6	0
1.20	Культура питания и предупреждения вредных привычек в питании.	Ср	5	6	0
1.21	Русские ученые о проблемах здоровья.	Ср	5	6	0
1.22	Влияние внешних и внутренних факторов на продолжительность жизни. Теории старения.	Ср	5	2	0

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры медико-биологических дисциплин от «17 апреля» 2017 года № «10» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

### 5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры медико-биологических дисциплин от «17 апреля» 2017 года № «10» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. - Основы здорового образа жизни: учебник для вузов - М.: Академия, 2013.		20

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Яцун С.М. - Основы здорового образа жизни: Учеб.пособие. - Курск: Изд-во КГПУ, 2001.		15

#### 6.1.3. Методические разработки

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л3.1	Кобяков Ю.П. - Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие для вузов, рек. УМО - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.		1

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	www.narconet.ru; www.health.com; www.life-expo.ru; www.familydoctor.ru;		
----	---	--	--

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	MicrosoftWindows 7 Prof
7.3.1.2	MicrosoftOfficeProfessional 2003
7.3.1.3	7-Zip
7.3.1.4	AdobeAcrobatReader DC
7.3.1.5	GoogleChrome

7.3.1.6	Gnuplot
7.3.1.7	
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» <a href="http://www.lib.kursksu.ru/">http://www.lib.kursksu.ru/</a> ;
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> ;
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a>
7.3.2.4	- Российский образовательный портал <a href="http://www.school.edu.ru/default.asp">http://www.school.edu.ru/default.asp</a> ;
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> ;
7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России <a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a> ;
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> .

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, г. Курск, 305000, ул. Радищева, 33, 163
7.2	Мобильный ПК ASUSX52JB - 1 шт.
7.3	Интерактивная доска SMARTBOSRDSMB480 - 1 шт.
7.4	Плазменная панель LG 50PA4510 - 1 шт.
7.5	Комплекты учебных столов - 18 шт.
7.6	Стулья - 36 шт.
7.7	Трибуна лекторская - 1 шт.
7.8	Доска учебная - 1 шт.
7.9	Шкаф с полками - 2 шт.
7.10	Шкаф со стеклом - 1 шт.
7.11	Шкаф низкий комбинированный - 2 шт.
7.12	Антресоль - 3 шт.
7.13	Шкаф навесной - 2 шт.
7.14	Стол однотумбовый - 1 шт.
7.15	
7.16	Учебная аудитория , 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33, 146
7.17	Столов – 61 шт.
7.18	Посадочных мест – 162.
7.19	Компьютеров:
7.20	27 моноблоков MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz
7.21	13 моноблоков Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz
7.22	
7.23	

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.

#### 1.1. Указания по подготовке к занятиям лекционного типа

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому студентам рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

1.2 Студенты должны ознакомиться с темами семинарских занятий, изучить рекомендуемую литературу и источники, сориентироваться в понятийном аппарате, подготовить выступление по теме, принимать участие в обсуждении.

1.3 Зачет проводится в устной форме. Вопросы для подготовки к зачету выдаются заранее.