

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 12:44:58

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca3a4df

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической
культуры и спорта, кандидат
педагогических наук, доцент
Смышнов К.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Здоровый образ жизни

Направление подготовки
Направленность (профиль)
Год начала обучения
Форма обучения
Реализуется в семестре

49.03.01 Физическая культура

Спортивная тренировка

2026

очная

заочная

4

6

Разработано

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики спорта
Денисенко В.С.,

Ставрополь 2026

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины здоровый образ жизни является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и формирование набора общепрофессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Задачи дисциплины:

1. Формирование у студентов знаний о сохранении и укреплении здоровья.
2. Становление нового мышления, в котором одной из главных жизненных ценностей являются здоровье и активное долголетие.
3. Развитие установок на ведение здорового образа жизни, их реализация в повседневной жизни.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к ФТД, факультетам ФТД.В.03

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

ПК-7. Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности	ИД-1 _{ПК-7} ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач ИД-2 _{ПК-7} применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта ИД-3 _{ПК-7} владеет навыками создания баз знаний в предметной области	Ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач Применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта Владеет навыками создания баз знаний в предметной области
--	---	--

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего 2 з.е. акд. ч. 72	ОФО, в акд. часах	ЗФО, в акд. часах
Контактная работа:	36	6
Лекции/ из них практическая подготовка	18	2
Лабораторных работ/ из них практическая подготовка		
Практических занятий/ из них практическая подготовка	18/2	4
Самостоятельной работы	36	66
Формы контроля:		
Зачет		

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				заочная форма				Формы текущего контроля
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
			4 семестр				6 семестр				
1.	Здоровье как государственная задача и личная потребность человека. 1. Система государственных и общественных мероприятий, направленных на сохранение здоровья и предупреждение заболеваний населения. 2. Здоровье населения как основной показатель социального благополучия страны. 3. Здоровье как важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.	УК-7 (ид 1,2,3) ПК-7 (ид 1,2,3)	2	2		4				8	Собеседование.
2.	Понятие «образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни.	УК-7 (ид 1,2,3) ПК-7 (ид 1,2,3)	2	2		4	2			8	Собеседование.

	1. Здоровый образ жизни как социальный фактор: реальное положение и проблемы. 2. Различные подходы к формулировке понятия «здоровый образ жизни». 3. Категории, включающиеся в образ жизни человека (экономическая, социальная, психологическая, социально-экономическая). 4. Здоровый образ жизни и пути его формирования.										
3.	Двигательная активность - основной фактор здоровья человека. 1. Характеристика понятия «двигательная активность». 2. Двигательная активность как показатель культуры здоровья личности. 3. Влияние двигательной активности на здоровье человека. 4. Норма двигательной активности человека для людей различного возраста.	УК-7 (ид 1,2,3) ПК-7 (ид 1,2,3)	2	2		4		2		8	Собеседование.
4.	Закаливание и здоровье человека: физиология закаливания, средства и методы закаливания. 1. Влияние закаливания на здоровье человека. 2. Физиологический механизм закаливания. 3. Характеристика средств и методов закаливания.	УК-7 (ид 1,2,3) ПК-7 (ид 1,2,3)	2	2		4				8	Собеседование.
5.	Принципы рационального питания и здоровья человека. 1. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. 2. Основные нарушения питания современного человека. 3. Основные принципы рационального и здорового питания.	УК-7 (ид 1,2,3) ПК-7 (ид 1,2,3)	2	2		4		2		8	Собеседование.

6.	Режим труда и отдыха как фактор сохранения здоровья человека. 1. Рациональный режим труда и отдыха — необходимый элемент здорового образа жизни. 2. Влияние режима труда и отдыха на здоровье и средства его оптимизации. 3. Правила рационального режима труда и отдыха. 4. Основные положения оптимального режима труда и отдыха.	УК-7 _(ид 1,2,3) ПК-7 _(ид 1,2,3)	2	2		4				8	Собеседование.
7.	Окружающая среда, личная гигиена и здоровье. 1. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека. 2. Влияние природных и антропогенных (вредных) факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье населения. 3. Роль гигиены в поддержании физического и психического благополучия людей, предотвращении различных заболеваний. 4. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование.	УК-7 _(ид 1,2,3) ПК-7 _(ид 1,2,3)	2	2		4				6	Собеседование.
8.	Вредные привычки как биологическая и социальная опасность. 1. Характеристика вредных привычек и основные причины их возникновения. 2. Вредные привычки и их влияние на организм человека. 3. Вредные привычки и их социальные последствия. 4. Профилактика вредных привычек.	УК-7 _(ид 1,2,3) ПК-7 _(ид 1,2,3)	2	2		4				6	Собеседование.
9.	Инфекционные заболевания и меры их профилактики 1. Характеристика инфекционных	УК-7 _(ид 1,2,3) ПК-7 _(ид 1,2,3)	2	2		4				6	Собеседование.

	заболеваний. 2. Классификация инфекционных заболеваний. 3. Предупреждение и защита от инфекционных заболеваний.										
	ИТОГО за семестр		18	18		36	2	4		66	

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине (модулю) Здоровый образ жизни базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются и методические указания по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);
- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Лабораторные работы направлены на приобретение опыта практической работы в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни, 2022-04-10. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Академический проект, 2020. - 560 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8291-3028-2, экземпляров неограничено

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Белова, Л. В. (СКФУ). Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Изучается в 5 семестре. / Л. В. Белова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 113 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме

направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2013. - 239 с.: табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5

5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов Электронный ресурс: учебное пособие / В.Б. Татаров / С.Ю. Татарова. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9909615-6-2

6. Яшин, В. Н. ОБЖ: здоровый образ жизни: учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 125 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121- 7

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Здоровый образ жизни": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; форма обучения - очная; сост. Л.В. Белова. - Ставрополь, 2023.

2. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Здоровый образ жизни»: Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; форма обучения - очная; сост. Л.В. Белова. - Ставрополь, 2023.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

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

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://ru.wikipedia.org/wiki (Википедия - свободная энциклопедия)
2	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://www.biblioclub.ru университетская библиотека online
5	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека.

6	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Теория и практика физической культуры
7	http://www.iprbookshop.ru Электронно-библиотечная система IPRbooks

Перечень программного обеспечения:

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Практические занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета
Практическая подготовка	Осуществляется в структурных подразделениях университета и (или) в организациях, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы, в том числе ее структурном подразделении

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
 - по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность

результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (**МТС-Линк**), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.