



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение
(наименование дисциплины (модуля))

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Финансы и кредит
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, очно-заочная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 954, учебным планом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Финансы и кредит».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол заседания от « 01 » _____ октября _____ 20 20 г. № _____ 2 _____

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Здоровый образ жизни и здоровьесбережение» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Дисциплина «Здоровый образ жизни и здоровьесбережение» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Для освоения данной дисциплины необходимы результаты обучения, полученные в предшествующих дисциплинах (модулях) и практиках: «Физическая культура и спорт».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с установленными в образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярным занятием физической культурой.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные направления поддержания здорового образа жизни; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ряд мероприятий по поддержанию физического состояния; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком подбора необходимых физических упражнений.
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы безопасности при осуществлении физических нагрузок; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно осуществлять ведение здорового образа жизни; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком составления графика физических нагрузок.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Структура дисциплины (модуля)

4.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
Контактная работа (всего):	104	17	17	17	18	17	18
В том числе: Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (Пр)	104	17	17	17	18	17	18
Лабораторная работа (Лаб)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	224	37	37	37	36	37	40
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	3	3	3	3	3	3
	Количество часов	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	328	54	54	54	54	58
	Зачетные единицы	-	-	-	-	-	-

4.2. Содержание дисциплины (модуля)

4.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений							
Тема 1. Человек и его здоровье	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	20	-	38	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	22	-	34	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	20	-	32	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Диагностика здоровья	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	10	-	30	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ							
Тема 5. Формирование культуры здоровья	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	10	-	40	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	10	-	30	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	10	-	20	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие			2				зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	104	-	224		

Тема 1. Человек и его здоровье – 58 ч.

Содержание: Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье

(определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное).

Практические занятия – 20 ч.

Вопросы:

1. Понятие о здоровье.
2. Здоровье как свойство организма.
3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
5. Болезни цивилизации

Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений – 56 ч.

Содержание: Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы). Факторы риска и устойчивости (экологические, социальные, биологические; эндогенные и экзогенные).

Практические занятия – 22 ч.

Вопросы:

1. Факторы риска заболеваний и повреждений.
2. Факторы устойчивости здоровья.
3. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
4. Качество жизни и здоровья.

Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни – 52 ч.

Содержание: Качество жизни и здоровья (физическая активность, трудоспособность, система знаний жизненных приоритетов, психическая устойчивость, привычка к ЗОЖ, социальная и интеллектуальная активность. Профилактика заболеваний, неспособности и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах). Поддержание независимости пожилых, профилактика коронарных, кардиоваскулярных заболеваний, остеопороза и остеохондроза.

Практические занятия – 20 ч.

Вопросы:

1. Первичная профилактика
2. Вторичная профилактика
3. Третичная профилактика
4. ЗОЖ
5. Рациональное питание
6. Режим дня
7. Физические упражнения

Тема 4. Диагностика здоровья – 40 ч.

Содержание: Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Оценка здоровья.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Оценка резервов здоровья
2. Оценка уровня физического состояния
3. Оценка уровня психического состояния

Тема 5. Формирование культуры здоровья – 50 ч.

Содержание: Формирование культуры здоровья (валеологическое образование – изучение, оценка и управление собственным здоровьем, повышение резервов здоровья, воспитание ответственности человека за свое здоровье, сохранение и укрепление здоровья, улучшение здоровья путем изменения поведения, информационные программы, профилактическая работа, разработка государственной политики ЗОЖ).

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Детерминанты здоровья
2. Принципы работы по развитию здоровья
3. Модели обучения здоровому образу жизни
4. Валеологическое образование
5. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека

Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности – 40 ч.

Содержание: Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Диагностика индивидуального физического состояния
2. Индексы здоровья
3. Факторы риска и устойчивости

Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп – 30 ч.

Содержание: Периодизация возраста. Нагрузка физических упражнений. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности.
2. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

5. Оценочные материалы дисциплины (модуля)

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

6. Методические материалы для освоения дисциплины (модуля)

Методические материалы для освоения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Библиографическое описание учебного издания	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	Бейсалиев Т.М. Настольный теннис в высшем учебном заведении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.М. Бейсалиев, А.Г. Хохлов. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 84 с. — 978-601-04-0605-6.	1-5	http://www.iprbookshop.ru/58714.html
2.	Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2.	1-4	http://www.iprbookshop.ru/79030.html
3.	Нестерова Д.В. Учебник шахматной игры для начинающих [Электронный ресурс] / Д.В. Нестерова. - Электрон. текстовые данные. - М. : РИПОЛ классик, 2017. -	1-8	http://www.iprbookshop.ru/39947.html

	256 с.-978-5-7905-4234-3.		
4.	Авербах Ю.Л. Учебник шахматной игры [Электронный ресурс] / Ю.Л. Авербах, А.С. Суэтин. - Электрон. текстовые данные. - М. : Издательство «Спорт», Человек, 2016. - 542 с. - 978-5-906131-73-7.	1-8	http://www.iprbookshop.ru/43920.html
5.	Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 241 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04514-7	1-5	https://bibli-online.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9/zdorovesbergayuschie-tehnologii-v-obrazovanii
6.	Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 499 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-00710-7	1-4	https://bibli-online.ru/book/0DFFF3DF-1B11-4580-9C97-9CFDB0A409A4/osnovy-medicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni
7.	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 431 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04553-6	1-7	https://bibli-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5/psihologiya-zdorovya
8.	Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е.	1-4	https://bibli-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-

	Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0		sporta
9.	Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0	1-4	https://biblio-online.ru/book/6E7DA57C-417A-4765-9CB9-996C68F798A3/sportivnaya-psihologiya

8. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Электронные образовательные ресурсы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1.	Министерства науки и высшего образования Российской Федерации:	https://minobrnauki.gov.ru
2.	Министерство просвещения Российской Федерации:	https://edu.gov.ru
3.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
4.	Федеральный портал «Российское образование»:	http://www.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	http://window.edu.ru/
6.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	http://school-collection.edu.ru/
7.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	http://fcior.edu.ru/
8.	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:	http://www.IPRbooks.ru/
9.	Электронная библиотечная система Юрайт:	https://biblio-online.ru/
10.	База данных электронных журналов:	http://www.iprbookshop.ru/6951.html

8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка (при наличии)
1	Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://www.rosminzdrav.ru/
3	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	https://www.krugosvet.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	<p>304</p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>Аудитория для проведения занятий лекционного типа</p> <p>Аудитория для проведения занятий семинарского типа</p> <p>Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; баннеры; трибуна для выступлений; компьютер; мультимедийный проектор; колонки; веб-камера</p>	<p>1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731;</p> <p>2. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD;</p> <p>3. Справочно-правовая система "Гарант" - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24;</p> <p>4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p>5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498;</p> <p>6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение;</p> <p>7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного</p>

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			производства.
2	<p style="text-align: center;">307</p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>Аудитория для проведения занятий лекционного типа</p> <p>Аудитория для проведения занятий семинарского типа</p> <p>Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; баннеры; трибуна для выступлений; диван; кресла; компьютер; колонки; веб-камера</p>	<p>1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731;</p> <p>2. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD;</p> <p>3. Справочно-правовая система "Гарант" - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24;</p> <p>4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p>5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498;</p> <p>6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение;</p> <p>7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.</p>
3	<p style="text-align: center;">320</p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>Аудитория для проведения занятий лекционного типа</p> <p>Аудитория для проведения занятий семинарского типа</p> <p>Аудитория для текущего</p>	<p>Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; баннеры; трибуна для выступлений; компьютер; мультимедийный проектор; колонки; веб-камера</p>	<p>1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731;</p> <p>2. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD;</p> <p>3. Справочно-правовая система "Гарант" - Договор</p>

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
	контроля и промежуточной аттестации		<p>от 30.11.2023 № СК6030/01/24;</p> <p>4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p>5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498;</p> <p>6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение;</p> <p>7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.</p>

Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1	31.08.2021	8-12	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика: приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 954 Пункт 4.3.4.</p> <p>ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе №4574 от 19.04.2021.</p> <p>ООО "Вузовское образование" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №7764/21 от 25.03.2021.</p>	<p>Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения.</p> <p>Актуализация литературы</p>	