



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 2022

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 « 15 » \_\_\_\_\_ декабря \_\_\_\_\_ 20 22 г. № \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

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"> <li>- основные направления поддержания здорового образа жизни;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять ряд мероприятий по поддержанию физического состояния;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком подбора необходимых физических упражнений.</li> </ul>
	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"> <li>- основы безопасности при осуществлении физических нагрузок;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно осуществлять ведение здорового образа жизни;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком составления графика физических нагрузок.</li> </ul>

#### 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							

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 1. Человек и его здоровье	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	20	-	38	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	22	-	34	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	20	-	32	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 4. Диагностика здоровья	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	10	-	30	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование

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 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ						Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	
Тема 5. Формирование культуры здоровья	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	10	-	40	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	10	-	30	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	10	-	20	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
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.	Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3.	1-7	<a href="https://urait.ru/bcode/540968">https://urait.ru/bcode/540968</a>
2.	Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6.	1-7	<a href="https://urait.ru/bcode/538128">https://urait.ru/bcode/538128</a>
3.	Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-	1-7	<a href="https://urait.ru/bcode/491312">https://urait.ru/bcode/491312</a>

	534-07354-6.		
4.	Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6.	1-7	<a href="https://urait.ru/bcode/535663">https://urait.ru/bcode/535663</a>
5.	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7.	1-7	<a href="https://urait.ru/bcode/538255">https://urait.ru/bcode/538255</a>
6.	Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6.	1-7	<a href="https://urait.ru/bcode/556417">https://urait.ru/bcode/556417</a>
7.	Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.Н. Яшин. — 6-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2024. — 125 с. — ISBN 978-5-9765-1121-7.	1-7	<a href="https://znanium.ru/catalog/product/2150146">https://znanium.ru/catalog/product/2150146</a>

## **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:	<a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a>
2.	Министерство просвещения Российской Федерации:	<a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>
3.	Федеральная служба по надзору в сфере	<a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>

	образования и науки:	
4.	Федеральный портал «Российское образование»:	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
8.	Электронно-библиотечная система ZNANIUM:	<a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a>
9	Электронная библиотечная система Юрайт:	<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>

## 8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:


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

## 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	304 Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Доска классная, проектор, проекционный экран, персональный компьютер, баннеры	1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Операционная система Windows - Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2018. Лицензия DreamSparkPremiumElectronicSoftwareDelivery (5 years) Renewal; 3. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" - Договор от 01.09.2020 № 75-2020/RDD; 4. Справочно-правовая система "Гарант" - Договор от 01.09.2020 № СК603 0/09/20; 5. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc; 6. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498; 7. LibreOffice - Свободно распространяемое

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			программное обеспечение; 8. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.
2	307 Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Шкаф для документов, коврики для фитнеса, баннеры, наглядные модели, портреты ученых	
3	320 Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска для письма мелом; трибуна для выступлений	

**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	01.09.2023	9-13	<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 №5343 от 23.06.2022.</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>	
2	30.08.2024	9-12	<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 №5343 от 23.06.2022.</p> <p>ООО "ЗНАНИУМ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №697 от 17.07.2024.</p>	<p>Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения.</p> <p>Актуализация литературы</p>	