

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»

Стахановский инженерно-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Кафедра общинженерных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СИПИ (филиала)  
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В.Даля»  
\_\_\_\_\_ А.А.

Авершин (подпись)

« М » апреля 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»**

по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника,  
профиль «Электроснабжение»

Луганск – 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Культура здоровья» по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника. – 26 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Культура здоровья» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2018 г. № 144 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г., 19 июля 2022 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:

старший преподаватель Щирова Т.И.,  
канд. техн. наук, доцент Сафонов В.И.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры общепрофессиональных дисциплин «18» апреля 2023 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой  
общепрофессиональных дисциплин  В.И. Сафонов

Переутверждена: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

Переутверждена: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой  
электромеханики и транспортных систем  А.Г. Петров

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии Стахановский инженерно-педагогический институт (филиала) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный университет имени Владимира Даля» «21» апреля 2023 г., протокол № 3.

Председатель учебно-методической комиссии  
СИПИ (филиала) ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»  Н.В. Банник

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – вооружение студентов знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья и формирование у них жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

Задачи: получение студентами системы знаний о здоровье человека и факторах, влияющих на формирование и поддержание здоровья; изучение биологических основ жизнедеятельности организма и здорового образа жизни; обоснование необходимости ведения здорового образа и стиля жизни; изучение физиологических основ традиционных и современных оздоровительных систем; ознакомление студентов с различными оздоровительными системами физических упражнений.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Культура здоровья» входит в модуль «Самоорганизация и саморазвитие» дисциплин обязательной части учебного плана подготовки студентов по направлению подготовки 13.03.02. Электроэнергетика и электротехника.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания роли и значения культуры здоровья в современном мире; роли и значения занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек; правил личной гигиены, умения использовать в повседневной жизни занятия физической культурой и правила личной гигиены, навыки использования знаний, сформированных в ходе изучения тем «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Средства и системы оздоровления» школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура» и ОБЖ школьного курса, является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Основы военной подготовки», «Физическая культура и спорт», «Безопасность в профессиональной сфере».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели. УК-6.2. Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении основного и дополнительного	Знать: роль и значение культуры здоровья в современном мире для человека и общества в целом; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек; правила личной гигиены; спектр

	<p>образования. УК-6.3. Владет умением рационального распределения временных и информационных ресурсов. УК-6.4. Умеет обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития.</p>	<p>компонентов индивидуального здоровья человека; методы проведения просветительской работы по устранению факторов риска и формирования навыков здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: организовать досуг и здоровый образ жизни; поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма; проводить просветительскую работу по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</p> <p>Владеть: навыками поддержания достаточного уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность; навыками построения и организации оптимальных (здоровьеформирующих, здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих) моделей повседневной жизнедеятельности человека; навыками проведения просветительской работы по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни, использования различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования.</p>
<p>ОПК-1. Способен понимать принципы работы современных информационных</p>	<p>ОПК-1.1 Применяет средства информационных технологий для поиска, хранения, обработки, анализа и</p>	<p>Знать: сущность современных информационных технологий и программного обеспечения</p>

технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	представления информации.	для решения задач профессиональной деятельности.
		Уметь: использовать интерактивный (диалоговый) режим работы с компьютером; интегрировать принципы решения задач профессиональной деятельности с возможностями различных программных продуктов; применять современные информационные технологии при изменении как данных, так и постановок задач профессиональной деятельности; использовать современные информационные технологии в своей профессиональной деятельности.
		Владеть: принципами функционирования современных информационных технологий; средствами организации интерактивного (диалогового) режима работы с компьютером; технологиями реализации интегрированности; методами и средствами представления данных о задачах профессиональной деятельности, а также гибкостью процесса их изменения; навыками использования современных информационных технологий.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2 зач.ед.)	72 (2 зач.ед.)	72 (2 зач.ед.)

<b>Обязательная контактная работа (всего) в том числе:</b>	<b>34</b>	–	<b>8</b>
Лекции	18	–	4
Семинарские занятия	–	–	–
Практические занятия	16	–	4
Лабораторные работы	–	–	–
Курсовая работа (курсовой проект)	–	–	–
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	–	–	–
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>38</b>	–	<b>64</b>
Форма аттестации	зачет	зачет	зачет

## **4.2. Содержание разделов дисциплины**

### **Тема 1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий.**

Культура, медицина, здоровье: основные направления и определения. Понятия «болезнь» и «здоровье». Компоненты здоровья. Основные факторы, определяющие здоровье. Состояние здоровья населения России. Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели здоровья. Культура здоровья. Мировоззрение культуротворчества и здравотворчества. Иммуитет и здоровье. Здоровье как функция неспецифического иммунитета. Болезнь как функция специфического иммунитета. Аллергия. Аутоиммуитет и болезни старения. Традиционные методы укрепления иммуитной резистентности.

### **Тема 2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия.**

Психическое здоровье и факторы его определяющие. Формирование психического здоровья у детей. Роль семьи в формировании здоровой психики у детей. Эмоциональное благополучие как основной фактор психического благополучия. Признаки эмоционального благополучия и условия его достижения. Духовно-нравственное здоровье. Основные принципы духовного оздоровления. Психологические аспекты здорового образа жизни. Учение Г. Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Способы быстрого снятия стресса. Влияние цвета на здоровье. Предпочтение цвета в одежде: психологический комментарий. Цвет и здоровье. Цветодиагностика. Цветотерапия.

### **Тема 3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья.**

Физическая активность и здоровье человека. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека. Гиподинамия, гипокинезия и здоровье. Функции ДА: моторная, творческая, тренирующая, стимулирующая и защитная. Принципы организации опорно-двигательного аппарата. Роль правильной осанки для здоровья и социальной адаптации. Причины остеохондроза. Влияние занятий физическими упражнениями на функцию опорно-двигательного аппарата.

Дыхание и кровообращение – два главных условия жизни. Структура и функция сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистые заболевания и

физическая активность. Особенности физической активности различных контингентов населения. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Понятие о резервах организма. Потенциал здоровья и его реализация. Выбор физических упражнений для укрепления здоровья и физической подготовленности. Основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Методы оздоровительной тренировки для сохранения и развития физического здоровья. Аэробные возможности человека и здоровье.

#### **Тема 4. Методы физической тренировки.**

Сердечно-дыхательная выносливость (СДВ). Тренировка сердечно-сосудистой системы. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Легочная вентиляция. Транспорт кислорода и углекислого газа. Регуляция внешнего и тканевого дыхания. Гипервентиляция и мозговой кровотоков. Мышечная сила. Гибкость. Состав тела. Искусство владеть своим телом, сила и гибкость, ловкость и грация. Гимнастика глаз. Гимнастика и плавание – единство противоположностей. Единоборства. Коллективные игры. Характеристика средств социально-оздоровительной направленности. Производственная гимнастика. Туризм. Основные понятия о фитнесе. Закаливание организма средствами физической культуры.

#### **Тема 5. Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья.**

Понятие биоритма. Период, частота, фаза и амплитуда биоритма. Принципы поведения – гарантия здорового сна. Тип суточного ритма заболеваемость. Воздействие климатических факторов на биологический ритм человека. Ритмы питания и работоспособности. Десинхроноз.

#### **Тема 6. Культура здоровья и вредные пристрастия.**

Традиционные основы здорового образа жизни. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные факторы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – основа долголетия. Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Вредные пристрастия, причины и факторы зависимости. Раннее формирование зависимости. Влияние вредных пристрастий на здоровье и красоту. Профилактика аддиктивного поведения. Распространенность курения в России и влияние курения на продолжительность жизни. Компоненты табачного дыма, влияние курения на здоровье. Никотин и никотиновые рецепторы. Курение и мозговой кровоток. Что должны делать специалисты (врачи, педагоги, психологи) по профилактике курения. Способы преодоления курения. Виды токсикомании и последствия при их длительном употреблении. Виды наркомании и последствия при их употреблении. Медиаторные механизмы наркотической зависимости (опиаты, галлюциногены, амфетамины). Физиологический механизм героиновой «ломки». «Флэшбэк» и психоделическая культура. Необратимые последствия употребления наркотиков. Профилактические мероприятия. Действие этанола на организм человека. Роль алкогольдегидрогеназы. Алкоголь и мозг. Алкоголь и дисфункция печени. Физиологические механизмы опьянения. Умение не

приобщаться к пагубным привычкам в агрессивных социальных условиях. Игровая зависимость. Интернет-зависимость.

**Тема 7. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие.**

Творческая роль труда. Наследственность и работоспособность. Мотивация, установки и работоспособность. Переутомление и хроническое утомление. Принципы предупреждения переутомления и условия предупреждения. Информационные перегрузки. Гигиеническая культура, личная гигиена, режим дня. Гигиена жилища. Гигиена умственного труда.

**Тема 8. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья.**

Характер питания населения России. Значение питания для организма. Проблемы питания студента. Рациональное питание как фактор здоровья. Типы и источники питательных веществ. Шесть классов питательных веществ (углеводы, жиры (липиды), белки, витамины, минеральные вещества, вода). Количественный и качественный состав пищи. Правила здорового питания. Распространенные заблуждения о питании. Разгрузочные дни. Голодание и глюкокортикоиды. Выбор продуктов питания. Правила хранения продуктов и приготовления пищи. Пищевые добавки. Эстетика питания. Ожирение и здоровье. Значение физической активности для регуляции массы тела.

**Тема 9. Экологические основы культуры здоровья.**

Человек и окружающая среда. Антропогенное воздействие на природу. Адаптация организма человека к изменяющимся условиям окружающей среды. Резервы адаптации функций жизнеобеспечения как основной потенциал здоровья человека. Климат и здоровье. Погода и метеозависимость. Воздействие климатических факторов на сезонную заболеваемость, метеотропную чувствительность. Биологические и физико-химические основы терморегуляции. Виды теплоотдачи. Охлаждение и перегревание. Закаливание организма. Прогрессивно ухудшающееся состояние окружающей среды и нарастающая угроза здоровью человека, потенциальная угроза существованию Человечества. Динамика демографических показателей. Экологическая культура и перспективы выживания Человечества. Задачи, методы и формы экологического образования и воспитания.

### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Культура здоровья – определение и синтез двух понятий.	2	–	2
2	Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия.	2	–	
3	Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья.	2	–	
4	Методы физической тренировки.	2	–	
5	Биоритмы – основной общий принцип	2	–	2

	жизнедеятельности и здоровья.			
6	Культура здоровья и вредные пристрастия.	2	–	
7	Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие.	2	–	
8	Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья.	2	–	
9	Экологические основы культуры здоровья.	2	–	
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>–</b>	<b>4</b>

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Методика определения конституции тела человека (определение типа телосложения и физического развития студентов).	2	–	
2	Методики определения функционального состояния.	2	–	2
3	Методы оценки состояния здоровья. Статистическая объективизация оценки здоровья. Оценка средних значений характеристик. Самооценка состояния здоровья.	2	–	
4	Определение индивидуальных хронотипов и биоритмов.	2	–	2
5	Аппарат дыхания. Комплекс дыхательных упражнений.	2	–	
6	Методика проведения физкультурно-оздоровительных программ для сохранения и укрепления здоровья. Составление индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.	2	–	
7	Методика применения корригирующих упражнений для мышц глаз. Методика применения физических упражнений для коррекции осанки и плоскостопия. Профилактика заболеваний позвоночника при помощи специальных упражнений.	2	–	
8	Основы рационального питания. Методика составления различных диет питания	2	–	
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>–</b>	<b>4</b>

#### 4.5. Лабораторные работы не предполагается учебным планом

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Культура здоровья – определение и синтез двух понятий.	Изучить понятия «болезнь» и «здоровье», компоненты и показатели здоровья,	4		7

		<p>основные факторы его определяющие.</p> <p>Проанализировать данные о состоянии здоровья населения России. Ознакомиться с понятием «культура здоровья». Изучить взаимосвязь иммунитета и здоровья. Аллергия. Аутоиммунитет и болезни старения. Ознакомиться с традиционными методами укрепления иммунной резистентности.</p>			
2	<p>Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия.</p>	<p>Изучить факторы, определяющие психическое здоровье. Роль семьи в формировании здоровой психики у детей. Эмоциональное благополучие как основной фактор психического благополучия. Признаки эмоционального благополучия и условия его достижения. Духовно-нравственное здоровье. Основные принципы духовного оздоровления. Психологические аспекты здорового образа жизни. Ознакомиться с учением Г. Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Способы быстрого снятия стресса. Влияние цвета на здоровье. Предпочтение цвета в одежде: психологический комментарий. Цвет и здоровье. Цветодиагностика. Цветотерапия.</p>	4		7
3	<p>Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья.</p>	<p>Изучить взаимосвязь физической активности и здоровья человека. Использовать полученные знания в повседневной жизни. Гиподинамия, гипокинезия и здоровье. Изучить функции ДА. Ознакомиться с</p>	4		7

		<p>принципами организации опорно-двигательного аппарата. Роль правильной осанки для здоровья и социальной адаптации. Изучить причины остеохондроза и влияние занятий физическими упражнениями на функцию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Изучить взаимосвязь сердечно-сосудистых заболеваний и физической активности. Особенности физической активности различных контингентов населения. Ознакомиться с приемами профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Понятие о резервах организма. Потенциал здоровья и его реализация. Ознакомиться с правилами выбора физических упражнений для укрепления здоровья и физической подготовленности. Аэробные возможности человека и здоровье.</p>			
4	Методы физической тренировки.	<p>Изучить понятие «сердечно-дыхательная выносливость» (СДВ) и реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Изучить легочную вентиляцию, регуляцию внешнего и тканевого дыхания. Гипервентиляция и мозговой кровотока. Состав тела. Искусство владеть своим телом, сила и гибкость, ловкость и грация. Гимнастика глаз. Гимнастика и плавание – единство противоположностей. Единоборства. Коллективные игры. Характеристика средств социально-оздоровительной направленности. Производственная гимнастика. Туризм. Основные понятия о фитнесе. Закаливание</p>	4		7

		организма средствами физической культуры. Использовать полученные знания в повседневной жизни.			
5	Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья.	Ознакомиться с понятиями: биоритм, период, частота, фаза и амплитуда биоритма. Обосновать принципы поведения, как гарантию здорового сна. Изучить воздействие климатических факторов на биологический ритм человека. Ритмы питания и работоспособности. Десинхроноз.	4		7
6	Культура здоровья и вредные пристрастия.	Ознакомиться с традиционными основами здорового образа жизни. Уметь охарактеризовать здоровый и нездоровый образ жизни. Знать основные факторы здорового образа жизни, как основы долголетия. Изучить адаптационные процессы и физиологические резервы организма. Изучить вредные пристрастия, причины раннего формирования зависимости и влияние вредных пристрастий на здоровье и красоту. Знать профилактику аддиктивного поведения. Изучить виды токсикомании и наркомании, а также последствия при их длительном употреблении. Знать необратимые последствия употребления наркотиков и профилактические мероприятия. Умение не прибегать к пагубным привычкам в агрессивных социальных условиях. Игровая зависимость. Интернет-зависимость.	4		7
7	Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие.	Изучить взаимосвязь наследственности и работоспособности человека, мотивация, установки и работоспособность. Переутомление и хроническое утомление. Принципы	4		7

		предупреждения переутомления и условия предупреждения. Информационные перегрузки. Гигиеническая культура, личная гигиена, режим дня. Гигиена жилища. Гигиена умственного труда.			
8	Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья.	Изучить значение питания для организма, проблемы питания студента. Рациональное питание как фактор здоровья. Типы и источники питательных веществ. Количественный и качественный состав пищи. Правила здорового питания. Распространенные заблуждения о питании. Разгрузочные дни. Голодание и глюкокортикоиды. Изнакомиться с правилами выбора продуктов питания, их хранения и приготовления пищи. Пищевые добавки. Эстетика питания. Ожирение и здоровье. Значение физической активности для регуляции массы тела.	4		7
9	Экологические основы культуры здоровья.	Изучить антропогенное воздействие на природу и адаптацию организма человека к изменяющимся условиям окружающей среды. Изучить взаимосвязь климата и здоровья, погода и метеозависимость. Изучить биологические и физико-химические основы терморегуляции. Ознакомиться со способами закаливания организма. Изучить динамику демографических показателей. Экологическая культура и перспективы выживания Человечества.	4		7
10	Зачет	Подготовка к зачету.	2	–	2
<b>Итого:</b>			<b>38</b>	<b>–</b>	<b>64</b>

**4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Культура здоровья» не предполагаются учебным планом.**

## **5. Образовательные технологии**

### **5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи):
  - интерактивные формы проведения лекционных и практических занятий;
  - интерактивные формы контроля самостоятельной работы студентов (компьютерное тестирование).

Проведение лекционных занятий по дисциплине основывается на активном методе обучения, при которой учащиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия, отвечающие на вопросы преподавателя. Вопросы преподавателя нацелены на активизацию процессов усвоения материала. Преподаватель заранее намечает список вопросов, стимулирующих ассоциативное мышление и установления связей с ранее освоенным материалом.

Практические занятия проводятся на основе реализации метода обучения действием: определяются проблемные области; формируются группы; каждое практическое занятие проводится по своему алгоритму. При проведении практических занятий преследуются следующие цели: применение знаний отдельных дисциплин и креативных методов для решения проблем; закрепление основ теоретических знаний; развитие творческих навыков.

- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды ФГБОУ ВО ЛГУ им. В.Даля при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т.д.).

### **5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования,

предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т.п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в ФГБОУ ВО ЛГУ им. В.Даля».

### **5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 6 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (конспектов, методических указаний, компьютерных презентаций и т.п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

### **6. Формы контроля освоения дисциплины**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- вопросы для устного опроса на практических занятиях;
- вопросы к зачету.

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой оценки.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении	зачтено

	практических задач.	
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

### а) основная литература:

1. Орехова Ирина Леонидовна, Щелчкова Нина Николаевна, Романова Елена Алексеевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Издательство: НИЦ ИНФРА-М од издания: 2019 Кол-во страниц: 179 <https://znanium.com/catalog/document?id=352334>

2. Основы формирования здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие Чукаева И.И. РУСАЙНС, 2022 г. Мягкая обложка, 126 стр. ISBN 978-5-4365-9009-7 <https://www.trauma-books.ru/product/osnovy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni>

3. Халилов Ш.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов; под ред. Ш.А. Халилова. — Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2022. — 576 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0789-4. <https://znanium.com/catalog/document?id=380056>

4. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов [и др.]; Под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 22-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 446 с. ISBN 978-5394-03703-0. <https://znanium.com/catalog/document?id=358204>

5. Бароненко В.А. Культура здоровья студента: [Электронный ресурс].- Учебное пособие. / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2003. - 224 с. Электрон. текстовые данные // Единое окно доступа

к информационным ресурсам: Федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/409/28409>

6. Салей А.П. Структура здоровья: [Электронный ресурс]. - Учебное пособие. /А.П. Салей. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 2005. - 63 с. Электрон. текстовые данные // Единое окно доступа к информационным ресурсам: Федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/212/27212>.

7. Панченко Л.Л. Стресс: [Электронный ресурс]. - Хрестоматия. / Л.Л. Панченко - Владивосток: Мор. гос. ун-т им. адмирала Г.И. Невельского, 2003. - 120 с. Электрон. текстовые данные // Единое окно доступа к информационным ресурсам: Федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/708/61708>

8. Культура здоровья [Электронный ресурс] : метод. указания к курсу для студентов фак. Физическая культура и безопасность жизнедеятельности / Сост. Н. А. Медведева. – Электрон. дан. - Балашов, 2011. - 15 с. – Библиогр. Режим доступа: [http://elibrary.sgu.ru/uch\\_lit/476.pdf](http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/476.pdf)

#### **б) дополнительная литература:**

1. Экология и промышленность России. Издательство «Калвис». ISSN 1816-0395. Год основания 1996. Выпусков в год 12. E-Mail редакции [esip1996@yandex.ru](mailto:esip1996@yandex.ru). Журнал входит в перечень ВАК. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2064?category=2462>

2. Гусейнова Б.М., Халимбекова А.М. (сост.) Безопасность жизнедеятельности. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям для студентов всех направлений подготовки бакалавров. – Махачкала: ДГУНХ, 2017. – 61 с. Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2812208>

3. Зайцева Г.А., Физическая культура: оптимальная двигательная активность: учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М.: МИСиС, 2017. – 56 с. – ISBN – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/book/misis\\_0015.html](http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0015.html)

4. Бессчетнова О.В. Культура и образование: формы и методы взаимодействия [Электронный ресурс]: учеб. пособие для преподавателей и студентов вузов, учителей школ, работников культуры / О. В. Бессчетнова. — Саратов: Научная книга, 2009. – 136 с. – Библиогр. Режим доступа: <http://www.bfsgu.ru/elbibl>

5. Зубанов В.П., Мошкин М.П., Петухов С.И. Ансамбль циркадных ритмов и эффективность тренировочных занятий, проводимых в разное время суток// Теория и практика физ.культуры. 1982. № 7. С.26-27. Режим доступа: <s.applied-research.ru/pdf/2016/2-2/8558.pdf>

6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Издательство Волгоградская государственная академия физической культуры. ISSN 2311-8776. Год основания 2011. Выпусков в год 4. E-Mail редакции [fomina@vgafk.ru](mailto:fomina@vgafk.ru). <https://e.lanbook.com/journal/2694?category=4775>

7. Образование, наука и производство. Издательство: Научная компания «Наука и образование». ISSN 2306-7047. Год основания 2012. <https://e.lanbook.com/journal/2247>

### **в) методические рекомендации:**

1. Конспект лекций по дисциплине «Физическая культура» (культура здоровья) для студентов направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). / Сост.: Т.И. Щирова. – Луганск: изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 106 с.

2. Щирова Т.И. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура (культура здоровья)» для студентов направления подготовки 44.03.04. – Стаханов: СУНИГОТ ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 68 с.

### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

#### **Электронные библиотечные системы и ресурсы**

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

#### **Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

Доступ в электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ) <https://libweb.srspu.ru/MegaProWeb/Web>

Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/register>

Научная электронная библиотека eLibrary: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

## **8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Культура здоровья» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя – кафедра, оснащенная компьютером с доступом в интернет, спортивный зал, летняя спортивная площадка.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 9. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Культура здоровья»

Перечень компетенций (элементов концепций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля) или практики

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. УК-6.2. УК-6.3. УК-6.4.	Тема 1	1
				Тема 2	1
				Тема 3	1
				Тема 4	1
				Тема 5	1
				Тема 6	1
				Тема 7	1
				Тема 8	1
				Тема 9	1
2	ОПК-1	Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и	ОПК-1.1	Тема 1	1
				Тема 2	1
				Тема 3	1
				Тема 4	1

	использовать их для решения задач профессиональной деятельности	Тема 5	1
		Тема 6	1
		Тема 7	1
		Тема 8	1
		Тема 9	1

**Показатели и критерии оценивания компетенций,  
описание шкал оценивания**

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	УК-6	УК-6.1. УК-6.2. УК-6.3. УК-6.4.	Знать свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели. Уметь создать и достроить индивидуальную траекторию; обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития при получении основного и дополнительного образования. Владеет умением рационального распределения временных и информационных ресурсов.	Тема 1, Тема 2, Тема 3, Тема 4, Тема 5, Тема 6, Тема 7, Тема 8, Тема 9.	Вопросы для обсуждения (устный опрос), вопросы к зачету.
2	ОПК-1	ОПК-1.1	Знать: сущность современных информационных технологий и программного обеспечения для решения задач профессиональной деятельности; инструментальные средства решения задач профессиональной деятельности. Уметь: использовать интерактивный (диалоговый) режим работы с компьютером; интегрировать принципы решения задач профессиональной деятельности с возможностями различных программных продуктов; применять современные информационные технологии при изменении как данных, так и постановок задач профессиональной деятельности; использовать современные информационные технологии в своей профессиональной деятельности.	Тема 1, Тема 2, Тема 3, Тема 4, Тема 5, Тема 6, Тема 7, Тема 8, Тема 9.	Вопросы для обсуждения (устный опрос), вопросы к зачету.

			<p>Владеть: принципами функционирования современных информационных технологий; средствами организации интерактивного (диалогового) режима работы с компьютером; технологиями реализации интегрированности; методами и средствами представления данных о задачах профессиональной деятельности, а также гибкостью процесса их изменения; навыками использования современных информационных технологий.</p>		
--	--	--	---	--	--

## **Фонды оценочных средств по дисциплине «Культура здоровья»**

### **Устный опрос на практических занятиях**

1. Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
2. Принципы здорового питания.
3. Мифы о питании. Теория и практика здорового питания.
4. Факторы, разрушающие здоровье. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
5. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
6. Значение биоритмов в сохранении здоровья. Десинхронозы.
7. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
8. Влияние кофеина на организм человека.
9. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
10. Гигиена умственного труда.
11. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Перераспределение крови при мышечной работе.
12. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
13. Проблемы здоровья в связи с избыточной массой тела и ожирением. Значение физической активности для регуляции массы тела.
14. Распространенность курения в России. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни.
15. Физиологический механизм героиновой «ломки». «Флэшбэк» и психоделическая культура.
16. Влияние стереотипов поведения и морально-нравственного воспитания на половое развитие.
17. Основные направления работы по повышению физической активности среди населения.
18. Методы регуляции нагрузок и отдыха в процессе занятий физическими упражнениями.
19. Психолого-педагогические проблемы здоровья.

20. Нормативно-правовая база охраны здоровья населения.
21. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
22. Классики медицины о физических упражнениях.
23. Современные аппаратные и фармакологические методы коррекции функционального состояния.
24. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на здоровье.
25. Факторы, определяющие уровень здоровья индивида.
26. Проблемы здоровья детей различных возрастных групп.
27. Организация режима жизнедеятельности в разном возрасте.
28. Основы построения индивидуальных оздоровительных комплексов и программ на основе энергетических критериев
29. Факторы, разрушающие здоровье.
30. Демографические показатели здоровья населения
31. Потоки информации, которые действуют на человека и влияют на здоровье
32. Критерии диагностики индивидуального здоровья
33. Влияние вредных и опасных факторов экологической среды и профессиональной деятельности (в том числе учебной) на здоровье
34. Питание при здоровом образе жизни. Энергетика питания.
35. Принципы, средства и способы закаливания. Закаливание в здоровом образе жизни.
36. Образ жизни и экология. Экология и адаптация человека.
37. Алкоголь и мозг. Алкоголь и дисфункция печени.
38. Российская программа «Здоровое питание – здоровье нации».
39. Ценностные установки и поведенческие практики как значимые факторы самосохранительного поведения молодежи.
40. Внешние и внутренние факторы риска здоровья студентов.
41. Психическое здоровье населения как основа национальной безопасности России.
42. Здоровье человека и физическая культура.
43. Влияние уровня двигательной активности на показатели функциональных систем детского организма.
44. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
45. Формирование культуры здоровья педагогов.
46. Самоконтроль за здоровьем как фактор повышения мотивации к занятиям физической культурой.
47. Культура здоровья молодежи - важнейшая задача современного образования.
48. Культура жизни и культура здоровья.
49. Культура здоровья педагога как профессиональный феномен.
50. Формирование культуры здоровья человека средствами физической культуры.
51. Экологическая культура и социальные проблемы здоровья.

52. Пищевое поведение населения – фактор формирования здорового образа жизни.
53. Гиподинамия – болезнь цивилизации.
54. Теоретическая концепция болезней цивилизации.
55. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся.
56. Утомление педагогов в образовательном процессе как риск профессионального здоровья.
57. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
58. Гигиена умственного труда.
59. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных методик и систем.
60. Биоритмы и работоспособность школьников.
61. Основы педагогической психогигиены.
62. Биоритмологические аспекты адаптации человека.

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «устный опрос»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
отлично (5)	Полно и аргументировано отвечает на вопрос. Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные. Излагает материал последовательно и правильно.
хорошо (4)	Студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1...3 ошибки, которые сам же исправляет.
удовлетворительно (3)	Студент обнаруживает знание и понимание данного вопроса, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировок, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры, излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.
неудовлетворительно (2)	Студент обнаруживает незнание ответа на вопрос, допускает ошибки в формулировках определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

#### Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

##### Вопросы к зачету

1. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание?
2. Расскажите об известных Вам видах теплоотдачи, охлаждении и перегревании, о способах и пользе закаливания организма.
3. Что такое брадикардия и тахикардия?
4. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.

5. Что такое брадикардия, тахикардия и аритмия?
6. Что такое коррекция? Назовите её виды.
7. Что такое физическое развитие и что относится к этому понятию?
8. По каким признакам определяется нарушение осанки? Что такое сколиоз?
9. Расскажите о ростовом и весовом индексах.
10. Что такое аккомодация глаза? Расскажите о специальных упражнениях для мышц глаз.
11. Почему гиподинамия считается болезнью цивилизации? Расскажите о способах борьбы с ней.
12. Правила дыхания при выполнении физических упражнений.
13. Что исследует проба Руфье? Как её проводят?
14. Расскажите о фазах изменения эффекта физических упражнений.
15. Что исследует проба Яроцкого? Как её проводят?
16. Расскажите об особенностях организации режима жизнедеятельности в разном возрасте.
17. Что исследует проба Ромберга? Как её проводят?
18. Что необходимо учитывать при дозировании физических нагрузок?
19. Расскажите о влиянии курения на здоровье и продолжительность жизни.
20. Охарактеризуйте степени утомления во время занятий физическими упражнениями.
21. Дайте определение гигиены. Поясните особенности гигиены умственного труда.
22. Закаливание. Цели и способы.
23. Расскажите об особенностях и последствиях воздействия наркотических веществ на организм человека.
24. Расскажите о фитнесе.
25. Расскажите о хронотипах человека.
26. Что такое биоритмы, их классификация.
27. Расскажите об известных Вам способах закаливания организма, пользе этих процедур.

#### Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации «зачет»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное

	<p>количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.</p> <p>Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.</p>
Не зачтено	<p>Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы</p>

## Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)