

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1158625	Оздоровительная физическая культура

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Физическая культура	Код ОП 1. 49.03.01/33.01
Направление подготовки 1. Физическая культура	Код направления и уровня подготовки 1. 49.03.01

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
2	Чудиновских Анатолий Владимирович	Кандидат биологических наук, Доцент	Доцент	Кафедра теории физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ **Оздоровительная физическая культура**

1.1. Аннотация содержания модуля

Реализация модуля позволяет сформировать компетенции, востребованные в сфере образования и дополнительного образования. Модуль включает дисциплины: Теоретические основы здорового образа жизни; Физическая культура в здоровом образе жизни

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Теоретические основы здорового образа жизни	3
2	Физическая культура в здоровом образе жизни	3
ИТОГО по модулю:		6

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Теоретические основы здорового образа жизни	ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации	З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения

	и установки на ведение здорового образа жизни	занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни
Физическая культура в здоровом образе жизни	ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Теоретические основы здорового образа
жизни

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Чудиновских Анатолий Владимирович	Кандидат биологических наук, Доцент	Доцент	Кафедра теории физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- **Чудиновских Анатолий Владимирович, Доцент, Кафедра теории физической культуры**

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Введение. Цель и задачи дисциплины.	Значение понимания теоретических основ поддержания и укрепления здоровья в жизни человека. Главные причины ухудшения здоровья современного человека: нарушение принципа единства организма и среды в результате несоответствия темпов изменения окружающей среды (особенности социальной) с темпами перестроек приспособительных механизмов организма; загрязнения окружающей биологической и социальной среды; нездоровый образ жизни, не соответствующий эволюционно сложившимся требованиям. Современное состояние здоровья населения России: статистика заболеваемости, долголетия и смертности населения.
P2	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.	Современные представления о здоровье как степени адаптации к условиям среды. Два аспекта в решении проблемы здоровья: формирование и сохранение здоровья. Содержание этих аспектов. Восточная философия о составляющих здоровья. Современная концепция о составляющих здоровья. Значимость собственных усилий в формировании и сохранении здоровья. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – главный фактор здоровья. Здоровый образ жизни – целостный подход.
P3	Мотивация здоровья и здорового образа жизни.	Общие представления о мотивации здоровья и ЗОЖ. Важность формирования мотивации здоровья и ЗОЖ с раннего детства. Основные мотивы ЗОЖ. Доминирующие мотивы ЗОЖ в разные возрастные периоды. Принципы и факторы, лежащие в

		основе ЗОЖ. Тестирование: «Общая оценка здорового поведения».
Р4	Психическое благополучие как системообразующий фактор сохранения и укрепления здоровья.	Баланс основных потребностей человека как основной фактор профилактики невротических состояний. Природа и функции эмоции: отражательно-оценочная, регулирующая (переключающая, подкрепляющая, компенсаторная). Мозговые структуры, ответственные за регуляцию и генерацию эмоций: решающая роль эмоций в формировании поведения. Роль эмоций в формировании личности. Гуманистические теории об иерархии человеческих потребностей и их удовлетворении как источник эмоций и здоровья. Признаки эмоционального благополучия (психического здоровья). Условия эмоционального благополучия. Тестирование: «Определение уровня психического благополучия», «Насколько вы уверены в себе», «Умеете ли вы общаться».
Р5	Роль стресса в поддержании психического здоровья.	Общее представление о стрессе. Современная концепция о физиологических механизмах стресса. Симптомы стресса: физиологический, психологический, поведенческий. Полезный – физиологический стресс и его симптомы: физиологический, психологический и поведенческий. Вредный – патологический стресс и его симптомы: физиологический, психологический и поведенческий. Стресс и болезни. Принципы и методы формирования физиологического, предупреждения и преодоления патологического стресса. Экспресс-методы снятия сильного стресса. Тестирование: «Определение стрессоустойчивости», «Оценка стрессовых ситуаций», «Подвержены ли вы стрессу», «Умеете ли вы справляться со стрессом».
Р6	Двигательная активность. Ее моторная и творческая функции.	Двигательная активность (ДА) – врожденная биологическая потребность. Гиподинамия. Негативные обратимые и необратимые изменения в организме при гиподинамии. Функции двигательной активности: моторная, творческая, тренирующая, стимулирующая, защитная. Моторная функция (МФ). Общие представления о МФ, как основном средстве коммуникаций и поддержания позы и главным внешнем проявлении жизнедеятельности организма по И.И.Сеченову. Мышцы – рабочие механизмы МФ. Краткая характеристика типов мышц и их особенностей. Динамическая и статистическая работа мышц. Творческая функция (ТвФ). Двигательная активность – ведущий фактор онтогенеза. В стадии эмбриогенеза организма человека ДА определяет избыточный анаболизм, как главное условие развития и роста плода. «Энергетическое правило скелетных мышц» - движущая сила развития в последующих стадиях онтогенеза. Биохимический механизм ТвФ движения.
Р7	Тренирующая, стимулирующая и защитная функции двигательной активности.	Тренирующая функция (ТрФ). Эффективность ТрФ в различные возрастные периоды. Общее и специфическое влияние ТрФ движения на физическое и психическое развитие организма. Физиологический механизм влияния ТрФ на организм по принципу системности. Особенности механизма ТрФ по Ф.З.Меерсону в системе: физическая нагрузка <input type="checkbox"/> гиперфункция работающих структур <input type="checkbox"/> дефицит энергии в работающих структурах <input type="checkbox"/> гипоксия в работающих структурах <input type="checkbox"/>

		<p>стимуляция генетического аппарата клеток работающих структур □ повышение функции генетического аппарата □ усиление синтеза специфических белков □ гипертрофия работающих структур □ оптимизация деятельности работающих структур. Особенности конечного эффекта тренировки – увеличение энергетической мощности тренирующихся структур. Общее представление о стимулирующей функции (СтФ) движения. Мышцы – мощный генератор биотоков. Активирующее влияние на мозговые структуры проприоцептивной афферентации по механизму обратной связи. Стимулирующее влияние двигательной активности на умственную работоспособность. Развитие речи в раннем онтогенезе и регуляцию суточного биоритма: «сон – бодрствование». Защитная функция (ЗФ). Универсальность ЗФ двигательной активности в предупреждении болезней и преждевременного старения. Сущность ЗФ систематической физической тренировки: повышение иммунитета, усиление и коррекция механизмов саморегуляции функции организма, повышение стрессоустойчивости и преодоление стресса.</p>
P8	Физическая форма и методы оздоровительной тренировки.	<p>Самодиагностика физического состояния. Составляющие хорошей физической формы: сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, гибкость, состав тела. Их характеристика. Специальные упражнения для тренировки определенных составляющих хорошей физической формы. Постановка цели тренировки, выбор программы упражнений и ее реализация. Аэробные и анаэробные упражнения, их особенности. Специальные виды упражнений: дыхательная гимнастика, йога, закаливание холодом и жаром бань, воздушными и солнечными ваннами. Тестирование: «Оценка физической формы», «Готовы ли вы заниматься спортом».</p>
P9	Питание как базисный фактор жизнедеятельности организма и здоровья.	<p>Биологическое значение питания. Проблемы питания современного человека. Избыточный вес: причины, последствия, профилактика. Ожирение, жировые клетки и ожирение. Причины ожирения: врожденные и приобретенные. Пагубные последствия ожирения. Пути и средства снижения избыточной массы тела. Полные дети: причины, последствия, профилактика. Пониженный вес: причины, последствия, профилактика. Отклонения в пищевом поведении: булимия, анорексия. Современная концепция сбалансированного питания. Принципы концепции и их реализация. Типы и источники питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Их значение и функции в организме, последствия дефицита. Добавки. Еда и интеллект. Нетрадиционные подходы к питанию. Рекомендации: как организовать питание в соответствии с концепцией сбалансированности пищевых продуктов.</p>
P10	Значение биоритмов в жизнедеятельности и поддержании здоровья.	<p>Общие представления о биоритмах. Биологическая значимость биоритмов. Параметры биоритмов и их регуляция. Наиболее изученные биоритмы организма человека. Иерархия биоритмологической системы организма человека. Суточный биоритм – ведущий в этой иерархии. Его значение для организма. Типы суточных биоритмов. Их особенности по показателям активности, работоспособности в динамике суток.</p>

		Особенности психофизиологии представителей разных типов суточных биоритмов и предрасположенности их к различным наиболее распространенным заболеваниям. Биоритмы питания, работы и отдыха. Самая современная социальная болезнь – десинхроноз. Десинхроноз внешний и внутренний: причины возникновения, способы лечения. Тестирование: «Определение суточного биоритма».
P11	Трудовая деятельность и ее эффективная организация как показатель здоровья и его условие.	Творческая роль труда в филогенезе и онтогенезе человека. Работоспособность и факторы ее обуславливающие: наследственность, возраст, здоровье, мотивации и установки, биоритмы, утомление. Механизмы и значение утомления для организма. Переутомление и хроническое утомление. Диагностика хронического утомления. Принципы, методы и условия предупреждения переутомления и хронического утомления. Невротические состояния работника современного производства, студентов и школьников. Основной фактор невротических состояний – информационные перегрузки и дефицит времени в условиях принятия ответственных решений. «Синдром менеджера», Причины и профилактика. Тестирование: «Оценка сна как фактора отдыха».
P12	Пагубность пристрастий к психоактивным веществам.	Зависимости и факторы их формирования. Основные принципы профилактики зависимостей. Алкоголизм – важнейшая проблема современности. Причины алкоголизма. Бытовое пьянство. Отрицательное влияние алкоголя на органы и системы организма. Алкоголизм и потомство. Алкоголь и молодежь. Наркомания – наиважнейшая проблема современности. Состояние проблемы. Факторы, влияющие на возникновение наркомании: психологические, биологические, социальные. Молодежь и наркотики. Тестирование: «Оценка склонности к употреблению наркотических веществ». Табакокурение. Табак как наркотическое средство. Вредные последствия курения табака. Курение и женщины. Курение табака среди молодежи. Отказ от курения и последствия. Тестирование: «Определение зависимости от никотина», «Когда и почему вы курите».

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-	3-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни

			ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретические основы здорового образа жизни

Электронные ресурсы (издания)

1. , Козьяков; Психическое здоровье личности : учебно-методический комплекс.; Директ-Медиа, Москва; 2013; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210552> (Электронное издание)
2. Загускин, С. Л.; Ритмы клетки и здоровье человека : монография.; Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону; 2010; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241125> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А.; Культура здоровья студента : учеб. пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2003 (1 экз.)
2. Байер, К., Гроздова, М. Д., Свечников, В. В., Серова, М. А., Чепкова, А. Н.; Здоровый образ жизни; Мир, Москва; 1997 (3 экз.)
3. Марков, В. В., Байченко, А. А., Саблина, Т. А.; Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : Учеб. пособие для студентов пед. вузов.; Академия, Москва; 2001 (15 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Российская государственная библиотека www.rsl.ru

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского <http://book.uraic.ru>

Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/TPFK>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/FKVOT>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретические основы здорового образа жизни

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
3	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

		<p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES
5	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура в здоровом образе
жизни

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Чудиновских Анатолий Владимирович	Кандидат биологических наук, Доцент	Доцент	Кафедра теории физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- **Чудиновских Анатолий Владимирович, Доцент, Кафедра теории физической культуры**

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	Оздоровительное воздействие физических упражнений. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-кондиционное, оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, гигиеническое. Основы построения оздоровительной тренировки. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности. Характеристика средств физкультурно-оздоровительной направленности.
P2	Структура государственного управления физической культурой и спортом в Российской Федерации	Понятия «система физической культуры и спорта», «физкультурно-спортивное движение». Субъекты физкультурно-спортивного движения и их взаимодействие. Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ. Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта.
P3	Основы здоровьесберегающей педагогики	Понятия «здоровьесберегающая педагогика», «здоровьесберегающие образовательные технологии». Классификация здоровьесберегающих технологий по направленности и специфике деятельности: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные (организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-

		<p>воспитательные). Классификация здоровьесберегающих технологии по характеру действия: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие, социально-адаптирующие и личностно-развивающие. Принципы здоровьесберегающей педагогики: не нанесения вреда; приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов; непрерывности и преемственности; субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися; соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся; реализации комплексного подхода; медико-психологической компетенции учителя; гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий; приоритет позитивных воздействий; приоритет активных методов обучения; сочетание охранительной и тренирующей стратегии; формирования ответственности учащихся за свое здоровье; отсроченного результата; контроля за результатами.</p>
P4	Двигательная рекреация как социальное явление	<p>Двигательная рекреация как часть физической культуры. Преимущества и отличительные особенности двигательной рекреации. Задачи и признаки двигательной рекреации. Аспекты двигательной рекреации (биологический, социальный, психологический, культурно-аксиологический, организационный, экономический). Функции двигательной рекреации (оздоровительная, социально-генетическая, творчески-атрибутивная, системно-функциональная, ценностно-ориентировочная, коммуникативная, эстетическая, социально-профилактическая, педагогическая).</p>
P5	Средства активного отдыха	<p>Традиционные средства (ходьба, бег, лыжные прогулки, плавание, оздоровительная гимнастика, аэробика и т.д.). Нетрадиционные средства активного отдыха (дайвинг, альпинизм, виндсерфинг, скейтбординг и т.д.). Туризм как средство двигательной рекреации. Спортивно-оздоровительный туризм: цели, задачи, навыки туриста, организация и проведение походов. Походы выходного дня. Физкультурно-рекреационная деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся (возраста, пола, состояния здоровья, психофизиологического состояния).</p>
P6	Двигательная рекреация и трудовая деятельность	<p>Задачи двигательной рекреации в процессе трудовой деятельности. Формы физической рекреации в быту трудящихся. Классификация профессий по группам труда. Средства двигательной рекреации в зависимости от групп труда.</p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов на протяжении учебного дня, учебной недели, учебного семестра и года. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в учебном году. Принятые системой образования рекреации для студенческой молодежи. Формы двигательной рекреации студентов. Психофизическая рекреация в зачетно-</p>

		экзаменационный период. Физические упражнения для повышения работоспособности головного мозга.
P7	Теоретические основы адаптивной физической культуры	<p>Понятие «адаптивная физическая культура» (АФК). Проблемы гиподинамии и гипокинезии для людей с ограниченными возможностями здоровья. История становления адаптивной физической культуры в России и за рубежом.</p> <p>Содержание и задачи адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные практики АФК.</p>
P8	Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий	<p>Организационно-управленческая работа. Общая характеристика организационно-массовой работы по физической культуре и спорту. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ). Виды ФСМ и их значение в массовой физкультурно-оздоровительной работе. Задачи массовых ФСМ и принципы их проведения. Составление плана и организация подготовки массовых ФСМ. Разработка положения о ФСМ. Способы проведения спортивных соревнований. Основы спортивной режиссуры.</p>

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной профессиональной деятельности	ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура в здоровом образе жизни

Электронные ресурсы (издания)

1. ; Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2009; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189> (Электронное издание)
2. Боярская, Л. А., Люберцева, В. Н.; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие.; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017; <http://www.iprbookshop.ru/106411.html> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Миронова, С. П.; Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии : учеб. пособие для слушателей ин-тов и фак. повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и др. проф.-пед. работников.; [Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та], Екатеринбург; 2009 (1 экз.)
2. , Жданкина, Е. Ф., Кузнецова, Ю. В.; Оздоровительная тренировка для различных возрастных групп населения и инвалидов : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки 034300 "Физическая культура".; УрФУ, Екатеринбург; 2013 (10 экз.)
3. Пантюхова, Т. В.; Здоровая нация - это мы : методическая эстафета проектов и программ.; Либерея-Бибинформ, Москва; 2014 (1 экз.)
4. Шихов, А. В.; Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе : учебное пособие.; УрФУ, Екатеринбург; 2012 (10 экз.)
5. Бишаева, А. А.; Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки и специальности "Социальная работа".; КНОРУС, Москва; 2013 (1 экз.)
6. Менхин, Ю. В., Менхин, А. В.; Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов физ. культуры.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2002 (11 экз.)
7. Ковшура, Е. О.; Оздоровительная классическая аэробика : учебное пособие для студентов вузов.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2013 (1 экз.)
8. Макеева, В. С.; Теория и методика физической рекреации : учебное пособие.; Советский спорт, Москва; 2014 (1 экз.)
9. Боярская, Л. А., Люберцев, Н. В.; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017 (5 экз.)
10. Фурманов, А. Г.; Оздоровительная физическая культура : [учебник для вузов].; Тесей, Минск; 2003 (1 экз.)
11. , Димова, А. Л., Чернышова, Р. В.; Социально-биологические основы физической культуры : лекция для преподавателей [высш. учеб. заведений].; Советский спорт, [Москва; 2005 (2 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Всемирное антидопинговое агентство -URL: <http://www.wada-ama.org/en/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура в здоровом образе жизни

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

		<p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome

