Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

И.о. директора Салимов Марат Ильдусович
cn=И.о. директора Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou, email=direkt@sport-ural.ru, c=RU
2026.03.19 14:46:28 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«19» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 62 часов

Екатеринбург 2026

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Здоровый образ жизни*» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 7
от «10» марта 2026 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 7 от «19» марта 2026 г.

Заведующий кафедрой . _____И.В. Тарасевич
подпись

Согласовано:
Декан ФПК и ППК _____М.В. Светлакова
подпись

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ:
ПК-5. Способен формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, моральные ценности честной спортивной конкуренции, воспитывать социально значимые личностные качества для профилактики негативного социального поведения.

Код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью/частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции
ПК-5	Способен формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, моральные ценности честной спортивной конкуренции, воспитывать социально значимые личностные качества для профилактики негативного социального поведения.	Способен формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, моральные ценности честной спортивной конкуренции, воспитывать социально значимые личностные качества для профилактики негативного социального поведения.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности : **Знания:** - Особенности применения разнообразных средств сохранения и укрепления здоровья. - Основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов и обучающихся. **Умения:** - Формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами ФК. - Использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов,	Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер"

			обучающихся и лиц различного пола и возраста, занимающихся ФКиС. - Применять методики контроля над процессом формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания нравственных, эстетических и личностных качеств, сохранения и укрепления здоровья спортсменов и обучающихся.	

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

К освоению программ дополнительного профессионального образования повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее специальное и (или) высшее образование.

Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по программе повышения квалификации составляет 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Формы обучения

Форма обучения–очная, с применением дистанционных образовательных технологий, включает контактную работу обучающихся с преподавателем, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия практического/ семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации	Зачет
Очные занятия (часы), в том числе:	**30**
Лекции (Лек)	14
Практические занятия (Пр)	16
Самостоятельная работа, в том числе	**32**
Общая трудоемкость	**62**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Всего часов	Лекции	Практики	Самостоятельная работа (часы)
1.	Здоровье и образ жизни.	**Лекция.** Здоровье и факторы, его определяющие: биологические (наследственность, конституция, темперамент и т.д.), природные (климат, погода и т.д.), состояние окружающей среды, социально-экономические, уровень развития здравоохранения, образ жизни. Определение понятия «болезнь». Воздействие на здоровье социальных условий и факторов. Индивидуальное и общественное здоровье. Методы изучения здоровья населения. Факторы риска здоровья. Уровень, условия, уклад, стиль, качество жизни. Понятие «здоровый образ жизни» и современная концепция здорового образа жизни. Современные медико-социальные проблемы человечества (наркомания, токсикомания, алкоголизм, СПИД, табакокурение)	4	2	-	2
2.	Мотивация здорового образа жизни.	**Лекция.** Основы психорегуляции человека, психика, сознание. Типологические особенности ЦНС. Стресс. Стрессовый фактор. Стадии развития стресса. Факторы риска. Адаптация. Виды адаптации. Понятие социальной адаптации. Формирование у ребенка способности к адаптации. Адаптация детей в спортивных учреждениях. Факторы, влияющие на процесс адаптации. Классификация тяжести адаптации детей к детскому учреждению. Понятие «биологический и социальный анамнез». Школьный стресс. Детские неврозы. Норма и отклонение от нормы у детей и подростков. Группы отклонений от нормы. Предпосылки девиации в подростковом возрасте. Типы девиаций – девиантное, делинквентное и криминальное поведение.	4	2	-	2
3.	Мониторинг здоровья и профилактика болезней.	**Практическое занятие.** Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия. Социальные факторы, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье. Основные статистические показатели. Комплексная оценка состояния здоровья населения. Показатели популяционного здоровья. Показатели средней продолжительности жизни. Критерии оценки популяционного здоровья. Общественное популяционное здоровье как фактор здорового и нездорового образа жизни. Этапы формирования здоровья.	4	-	2	2
4.	Режим труда и отдыха. Значение двигательной	**Практическое занятие.** Влияние организации учебного процесса на здоровье учащихся. Причины, вызывающие утомление учащихся. Гигиенические условия, вызывающие состояние физического	4	-	2	2

	активности и закаливания	дискомфорта. Причины, вызывающие переутомление спортсменов. Состояние здоровья современных школьников. Пути сохранения здоровья у детского населения. Задачи медико-педагогической реабилитационной службы по сохранению и укреплению				
5.	Психологические аспекты формирования здорового образа жизни.	**Самостоятельная работа.** Понятие о психогигиене, как отрасли гигиены. Разделы психогигиены и их характеристика. Основные задачи психогигиены. Понятие о психопрофилактике, как отрасли медицины. Виды психопрофилактики и их характеристика. Психопрофилактика в учебно-воспитательной деятельности.	2	-	-	2
6.	Первая помощь при неотложных состояниях.	**Самостоятельная работа.** Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы.	2	-	-	2
7.	Переломы. Оказание первой помощи.	**Самостоятельная работа.** Понятие. Классификация переломов костей. Симптоматология и диагностика переломов. Оказание помощи..	2	-	-	2
8.	Кровотечения. Первая помощь.	**Самостоятельная работа.** Кровотечение, причины. Классификация кровотечений. Клиническая картина кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	2	-	-	2
		Итого часов:	**24**	**4**	**4**	**16**

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Внеаудиторная самостоятельная работа

Подготовка к лекционным и практическим очным и дистанционным занятиям

1. Ознакомление с современными тенденциями развития мирового спорта
2. Ознакомление с системой подготовки спортсменов высокой квалификации
3. Конспектирование литературы по вопросам определения и содержания понятий «направленность тренировочной нагрузки» «концепция блоковой периодизации»
4. Составление плана учебно-тренировочного процесса на микроцикл с учетом этапа спортивной подготовки и уровня квалификации (на выбор). Составление плана одного тренировочного занятия на основе применения нагрузок различной направленности (на выбор)
5. Работа с научно-методической литературой по вопросам определения значимых критериев отбора спортсменов в виде спорта и с учетом спортивной квалификации

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ)

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей
Форма промежуточной аттестации: экзамен.
Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена.
Общие требования к качеству устного ответа (критерии) на экзамене и шкала оценки:
Уровень и критерии освоения компетенций:
Высокий уровень:
Изложено правильное понимание вопроса. Дан исчерпывающий на него ответ, содержание раскрыто полно, профессионально, грамотно, показана взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявлены творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; обнаружено всестороннее систематическое знание учебно- программного материала, четко и самостоятельно (без наводящих вопросов) освещены вопросы билета. Могут быть допущены недочёты в определении терминов и понятий, исправленные отвечающим самостоятельно в процессе ответа
Оценка 5 баллов отлично
Базовый уровень:
Изложено правильное понимание вопроса. Дано достаточно подробное описание предмета ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия, относящиеся к предмету ответа, ошибочных положений нет. Обнаружено полное знание учебно-программного материала, не допускаются при этом существенные неточности; показан систематический характер знаний по материалу и способности к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности.
Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные отвечающим с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
Оценка 4 балла хорошо
Пороговый уровень:
Показано знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей работы по профессии. Сохранены логика и последовательность изложения.
Допущены несущественные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.
Отвечающий способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать базовые знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.
Речевое оформление требует поправок, коррекции.
Оценка 3 балла удовлетворительно
Не получен удовлетворительный ответ на вопрос.
Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика.
Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. Ответ, который не соответствует вопросу экзаменационного билета.
Оценка 2 и менее баллов неудовлетворительно

Перечень вопросов к зачету:

1. Зачет проводится в устной форме. Перечень вопросов для промежуточной аттестации:
1. Культура здоровья. Проблемы воспитания.
2. Биологические проблемы формирования здорового образа жизни.
3. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни.

4. Нравственность и здоровье.
5. Закаливающее и оздоровительное воздействия холода на организм человека.
6. Оздоровительные программы активного долголетия.
7. Первая помощь при несчастных случаях и травмах. Профилактика травматизма у детей и подростков.
8. Раны: разновидности, характеристика, опасности. Ранения проникающие и непроникающие.
9. Кровотечения: разновидности, способы временной остановки кровотечения.
10. Внутренние кровотечения. Опасности, симптомы, первая медицинская помощь.
11. Переломы костей. Разновидности, клинические симптомы. Возрастные особенности строения костей. Особенности переломов у детей.
12. Детский травматизм, разновидности, причины роста. Травмы в школе и на улице. Профилактика.
13. Ожоги, разновидности, степени, первая медицинская помощь.
14. Отморожения: степени, первая медицинская помощь.
15. Общее замерзание: понятие, первая медицинская помощь.
16. Вредные привычки как факторы риска заболеваний.
17. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм.
18. Употребление наркотиков и одурманивающих веществ.
19. Здоровье и образование. Охрана здоровья детей дошкольного и школьного возраста
20. Понятие о стрессе. Общий адаптационный синдром.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,
необходимый для освоения дисциплины

1. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учеб. пособие / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 160 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/460568 (дата обращения: 04.03.2025). – ISBN 978-5-507-51829-6. – Текст : электронный.
2. Морозов О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. – 5-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2025. – 211 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/508335 (дата обращения: 23.10.2025). – ISBN 978-5-9765-2443-9. – Текст : электронный.
3. Яковлев Б. П. Личностная безопасность и здоровый образ жизни : учеб. пособие для вузов / Б. П. Яковлев . – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 340 с. – (Высш. образование). – URL: https://e.lanbook.com/book/450788 (дата обращения: 17.01.2025). – ISBN 978-5-507-51425-0. – Текст : электронный.
4. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 379 с. – (Высш. образование). – Повторное издание без изменений в содержании книги 2017 года с аналогичным названием. – URL: https://urait.ru/bcode/535663 (дата обращения: 04.12.2024). – ISBN 978-5-534-17449-6. – Текст : электронный.
5. Кодекс здоровья как базовый компонент системы самооздоровления : науч.-метод. рекомендации / авт.-сост. : С. А. Полиевский, О. В. Григорьева, Е. В. Цой. – Москва : ТД "Сов.

спорт", 2021. – 61 с. – (Учебники и учебные пособия). – URL: https://lib.rucont.ru/efd/744434 (дата обращения: 31.03.2021). – ISBN 978-5-00129-149-7.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

Информационные ресурсы образовательной организации:

1. lib.sibsport.ru – сайт библиотеки;
2. moodle.sibgufk.ru – образовательный портал и система дистанционного обучения;
3. sibsport.ru – официальный сайт вуза.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

− оборудованная лекционная аудитория – предполагается использование различных дидактических

компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций:

− компьютерное и мультимедийное оборудование;
− программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).
− Компьютерная программа Спорт 3.0
− Необходим доступ в интернет
− Тренажерный зал.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (тренингов, «case-study»). Практические занятия ориентированы на современные образовательные технологии (программированное обучение, модульное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50% аудиторных занятий.

Организация образовательной деятельности по программе.

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере физической культуры и спорта. Образовательная деятельность по программе предполагает очную форму обучения. В случае необходимости возможно применение дистанционного обучения (лекционные и практические занятия), проведение лекций, консультаций по самостоятельной работе и итоговой аттестации в режиме on-line.

Учебно-методическое, информационное обеспечение программы. Учебно-методическое обеспечение программы представлено в электронно-информационной образовательной среде вуза.

Материально-техническое обеспечение программы. Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий, физкультурно-оздоровительного комплекса, включающего в себя оборудованные спортивные тренажерные залы и прочее.

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;

- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);

9.1. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации реализуется на базе образовательно организации высшего образования. Реализация дополнительной образовательной программы повышения квалификации обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемых модулей, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

Каждый обучающийся в течении всего периода обучения должен быть обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде образовательно организации высшего образования из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, как на территории образовательно организации высшего образования, так и вне ее. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды определяются локальными нормативными актами образовательно организации высшего образования.

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации высшего образования должна обеспечивать:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей);
- доступ к расписанию (графику проведения) курсов по дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.
- В случае реализации программы магистратуры с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий электронная информационно-образовательная среда Академии должна дополнительно обеспечивать:
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы магистратуры;
- проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети Интернет.

Образовательная организация высшего образования располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, которые предусмотрены учебным планом программы, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных дополнительной профессиональной программы повышения квалификации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Образовательная организация высшего образования должна быть обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся должен быть обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости).

Программа обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем учебным модулям. Внеаудиторная работа обучающихся сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Библиотечный фонд образовательной организация высшего образования укомплектован печатными и (или) электронными актуальными изданиями основной учебной литературы по модулям базовой части.

Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Обучающиеся на занятиях могут использовать электронные и бумажные (в случае необходимости) версии утвержденных макетов программ профессиональных модулей и учебных дисциплин; макетов базисных учебных планов; утвержденные тексты ФГОС реализуемых профессий специальностей; макеты комплектов оценочных средств; другие справочные материалы.

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы и другие помещения, необходимые для занятий.