

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский
университет имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Методического Совета

ПСНБГМУ им. И.П.Павлова

«6» мая 2019 г., протокол №59

проректор по учебной работе,

председатель Методического Совета

профессор А.И. Яременко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По	
Дисциплине	<u>Здоровый образ жизни</u>
Для	
специальности	<u>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Бакалавриат</u>
Форма обучения	<u>Заочная</u>
Отделение	<u>Адаптивной физической культуры</u>
Кафедра	<u>Медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры</u>

Санкт-Петербург
2019

Рабочая программа по дисциплине «Здоровый образ жизни» составлена на основании ФГОСЗ++ ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)», утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации, приказ от 19 сентября 2017 г. № 942. Рабочая программа составлена в соответствии с Основной профессиональной программой высшего образования (программа академического бакалавриата) и Учебным планом подготовки бакалавров, заочная форма обучения.

Составители рабочей программы:

профессор, д.м.н.

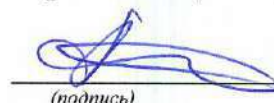


Потапчук А.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, протокол №12 от 12.03.2019 г.

Заведующая кафедрой Медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

профессор, д.м.н.


(подпись)

А.А. Потапчук
(расшифровка фамилии И. О.)

Рабочая программа дисциплины одобрена цикловой методической комиссией по психолого – педагогическим дисциплинам ПСПбГМУ им.И.П.Павлова «25» апреля 2019 г., протокол №31.

Председатель цикловой методической комиссии

профессор, д.психол.н.
(ученое звание или ученая степень)


(подпись)

Е.Р.Исаева
(Расшифровка фамилии И. О.)

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Здоровый образ жизни»: теоретическое обоснование и практическое применение знаний по проблеме здорового образа жизни с помощью холистического подхода к развитию ресурсов здоровья и снижению риска заболеваний.

Задачи дисциплины:

1. Теоретическое обоснование патогенетической и салютогенетической моделей ЗОЖ.
2. Оценка влияния факторов риска (табакокурение, наркомания, несбалансированное питание, гиподинамия) на развитие различных заболеваний с целью повышения ресурсов здоровья.
3. Формирование знаний по первичной, вторичной и третичной профилактике.
4. Оценка исходного уровня физического состояния и динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленностью лиц разного возраста.
5. Способы формирования культуры здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Здоровый образ жизни (заочная форма обучения)» относится к дисциплинам профиля «Физическая реабилитация» по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Трудоемкость дисциплины составляет 43.е./144 часа. Преподается на 5 курсе в 10 семестре. Относится к обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана, индекс Б1.В.ОД.18.

Дисциплина «Здоровый образ жизни» выполняет прикладную функцию, направленную на формирование у студентов теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности. Программный материал курса «Здоровый образ жизни» тесно связан с дисциплинами цикла ОПД (анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной физической культуры и спорта, спортивной медициной, теорией и методикой физической культуры).

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- Общепрофессиональные компетенции (ОПК)

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.

- Профессиональные компетенции (ПК)

ПК – 2. Способен проводить оздоровительную работу с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- теоретические основы здорового образа жизни;
- концепцию здоровья и болезни, факторы здоровья и болезни;
- методы формирования и пропаганды здорового образа жизни.

Уметь:

- оценивать состояние здоровья и физической подготовленности;
- проводить диагностику состояния здоровья и динамическое наблюдение за физическим состоянием лиц разного возраста;
- составлять программу формирования здорового образа жизни пациентов с учетом психосоматических проблем и факторов риска заболеваний.

Владеть:

- основными понятиями, задачами и принципами, основными средствами, формами и методами адаптивной физической культуры в области здорового образа жизни;
- методами первичной, вторичной и третичной профилактики болезни.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестр
		9
Аудиторные занятия (всего)	24	24
В том числе:	-	-
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	20	20
Самостоятельная работа (всего)	117	117
В том числе:	-	-
Реферат (написание и защита)	10	10
Другие виды самостоятельной работы	107	107
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	экзамен 3	экзамен 3
Общая трудоемкость	144	144
	4 з.е.	4 з.е.

5. Содержание дисциплины**5.1 Учебно-тематическое планирование дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего часов
1.	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	2	8	32	42
2.	Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ.	2	8	40	50
3.	Раздел 3. Формирование культуры здоровья детей. Контроль за состоянием здоровья детей	-	4	25	29
4.	Реферат	-	-	10	10
5.	Подготовка к экзамену	-	-	10	10

6.	Экзамен	-	-	-	3
7.	Всего часов	4	20	117	144

5.2 Содержание по темам (разделам) дисциплины

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины ФГОСЗ++	Содержание темы (раздела)	Формируемые компетенции
1.	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	Тема 1.1. Человек и его здоровье Тема 1.2. Профилактика заболеваний и повреждений Тема 1.3. Пропаганда здорового образа жизни Тема 1.4. Диагностика здоровья	ОПК-6
2.	Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ.	Тема 2.1. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний Тема 2.2. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности Тема 2.3. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	ОПК-6 ПК-2
3.	Раздел 3. Формирование культуры здоровья детей. Контроль за состоянием здоровья детей	Тема 3.1. Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков. Тема 3.2. Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков. Тема 3.3. Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как средство физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков. Тема 3.4. Методы формирования и пропаганды ЗОЖ, контроль за состоянием здоровья.	ОПК-6 ПК-2

5.3. Лекции

№ п/п	Название тем лекций дисциплины по ФГОСЗ++	Объем по семестрам
		9 семестр
1	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений. Диагностика здоровья	2
2	Раздел 2. Здоровье как свойство организма. Стратегия формирования здорового образа жизни у различных возрастных и гендерных групп.	2

	Всего за дисциплину	4
--	---------------------	---

5.4. Практические занятия

№ п/п	Название тем практических занятий дисциплины по ФГОС3++	Объем по семестрам
		9 семестр
1.	Раздел 1. Тема 1.1. Человек и его здоровье Тема 1.2. Профилактика заболеваний и повреждений	4
2.	Раздел 1. Тема 1.3. Пропаганда здорового образа жизни Тема 1.4. Диагностика здоровья	4
3.	Раздел 2. Тема 2.1. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний Тема 2.2. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	4
4.	Тема 2.3. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	4
5.	Раздел 3. Тема 3.1. Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков. Тема 3.2. Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков.	2
6.	Раздел 3. Тема 3.3. Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как средство физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков. Тема 3.4. Методы формирования и пропаганды ЗОЖ, контроль за состоянием здоровья.	2
7.	Всего за дисциплину	20

5.5. Лабораторные работы

Лабораторные работы не предусмотрены.

5.6. Семинары

Семинары не предусмотрены.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

а) основная литература:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура"/ М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2019. – 238, [1]с.: ил. – (Бакалавриат). – Гриф М-ва образования и науки РФ. – Библиогр.: с. 229-230. – ISBN 978-5-406-06687-4
2. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": [учебное пособие]/ Е.Е.Ачкасов, Е.В.Машковский, С.П.Лёвушкин; Министерство здравоохранения Российской Федерации; Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М.Сеченова; Министерство спорта Российской Федерации; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК); Общероссийская общественная организация "Лига здоровья нации". – Москва :

ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. ISBN 978-5-9704-3659-2 – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html> (библ. НГУ им. П.Ф.Лесгафта, учебный отдел – 8, читальный зал – 2).

3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]/ Т.П.Экономова. – Архангельск: ИД САФУ, 2016. – 80 с. – ISBN 978-5-261-01129-3 – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785261011293.html>
4. Основы формирования здоровья детей: учебник/ А.С.Калмыкова [и др.]; ред. А.С.Калмыкова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 383 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, научный отдел – 1).

б) дополнительная литература

1. Мотивация к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни у различных групп населения Российской Федерации, в том числе подрастающего поколения: монография/ [Ю.Д.Нагорных и др.]; под ред. С.А.Цветкова, О.Э.Евсеевой]; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: Изд-во НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2014. – 189 с. (библ. каф. АФК ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, (1)).
2. Рекомендации по формированию здорового образа жизни на основе саногенетического мониторинга: учеб.-метод. пособие для студентов мед. и педагог. фак-ов, интернов, ординаторов, врачей и педагогов/ А.А.Потапчук [и др.] ; под ред. С.В.Матвеева; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И.П.Павлова, Образоват. центр "ИНТОКС". – СПб.: Изд-во ПСПбГМУ, 2013. – 152 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, научный отдел – 3, читальный зал – 3).
3. Водолечение: гидро- и бальнеотерапия: метод. рекомендации/ И.В.Юрков, А.А.Потапчук, Е.В.Казанская, Н.В.Черныш. – СПб.: Изд-во ПСПбГМУ им.И.П.Павлова, 2012. – 20 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, научный отдел – 2, учебный отдел – 56, читальный зал – 3, полный текст в Academic NT).

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине:

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и количества академических часов для проведения занятий клинического практического типа по темам (разделам)

Таблица 7.1.1

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОС3+ ВО	Оценочные средства по темам
1.	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализировать	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития детей и подростков;	Раздел 1. Тема 1.1. Человек и его здоровье Опрос 1-3 Практические навыки 1,2 Раздел 1. Тема 1.2. Профилактика заболеваний и повреждений Опрос 1-3 Защита доклада (реферата, эссе) 1-9 Раздел 1. Тема 1.3. Пропаганда здорового образа жизни Опрос 1,2 Ролевая игра 1 Раздел 1

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОСЗ+ ВО	Оценочные средства по темам
	ся.	<ul style="list-style-type: none"> - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для формирования здорового образа жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, физической реабилитации и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления здоровья; - использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных возрастных и нозологических групп; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе; - рассказывать в доступной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; 	<p>Тема 1.4. Диагностика здоровья Опрос 1-3 Практические навыки 3 Раздел 2.</p> <p>Тема 2.1. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний Опрос 1-3 Практические навыки 4 Раздел 2.</p> <p>Тема 2.2. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности Круглый стол 1</p> <p>Тема 2.3. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп Круглый стол 2 Раздел 3.</p> <p>Тема 3.1. Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков Опрос 1,2 Раздел 3.</p> <p>Тема 3.2. Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков. Опрос 1,2 Защита докладов (рефератов, эссе) 1-11</p> <p>Тема 3.4. Методы формирования и пропаганды ЗОЖ, контроль за состоянием здоровья. Круглый стол 3</p>

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОСЗ+ ВО	Оценочные средства по темам
		<ul style="list-style-type: none"> - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, важности использовании средств физического воспитания; - проведения бесед о недопустимости использования допинга; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом. 	
2.	ПК – 2. Способен проводить оздоровительную работу с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические основы первичной профилактики и организации оздоровительной работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп; - оздоровительные технологии адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - средства профилактики вторичных нарушений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разъяснять среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов всех возрастных и нозологических групп, необходимости ведения здорового образа жизни; - вести разъяснительную работу среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов всех возрастных и нозологических групп о важности систематических занятий физическими упражнениями; - проводить занятия оздоровительной направленности с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп; - оценивать эффективность занятий оздоровительной направленности с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и 	<p>Раздел 2.</p> <p>Тема 2.1. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний</p> <p>Практические навыки 1</p> <p>Раздел 2.</p> <p>Тема 2.2. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности</p> <p>Опрос 1-3</p> <p>Тема 2.3. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп</p> <p>Опрос 1,2</p> <p>Практические навыки 5</p> <p>Раздел 3.</p> <p>Тема 3.3. Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как средство физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков.</p> <p>Опрос 1-4</p>

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОСЗ+ ВО	Оценочные средства по темам
		<p>нозологических групп.</p> <p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки программ и проведения занятий оздоровительной и профилактической направленности с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп; - использования технических средств, оборудования, инвентаря при организации занятий оздоровительной и профилактической направленности с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп; - учета и обобщения результатов оздоровительной и профилактической работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп. 	
3.			<p>Экзамен</p> <p>Тесты 1-15</p> <p>Вопросы 1-38</p>

Таблица 7.1.2

№ п/п	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Часов практических занятий	Код контролируемой компетенции по этапам формирования в темах (разделах)	Наименование оценочного средства, в академич. часах
1.	Раздел 1. Тема 1.1. Человек и его здоровье	1,5	ОПК-6	Опрос 0,5 Практические навыки 1,0
2.	Раздел 1. Тема 1.2. Профилактика заболеваний и повреждений	2,5	ОПК-6	Опрос 0,5 Защита доклада (реферата, эссе) 2,0
3.	Раздел 1. Тема 1.3. Пропаганда здорового образа жизни	2	ОПК-6	Опрос 0,5 Ролевая игра 1,0
4.	Раздел 1 Тема 1.4. Диагностика здоровья	2	ОПК-6	Опрос 0,5 Практические работа 1,0
5.	Раздел 2. Тема 2.1. Первичная, вторичная и третичная	2	ОПК-6, ПК-2	Опрос 0,5 Практические навыки 1,0

	профилактика заболеваний			
6.	Раздел 2. Тема 2.2. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	2	ОПК-6, ПК-2	Опрос 0,5 Круглый стол 1,0
7.	Тема 2.3. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	4	ОПК-6, ПК-2	Опрос 0,5 Круглый стол 1,0 Практическая работа 1,0
8.	Раздел 3. Тема 3.1. Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков.	0,5	ОПК-6	Опрос 0,5
9.	Раздел 3. Тема 3.2. Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков.	1,5	ОПК-6	Опрос 0,5 Защита докладов (рефератов, эссе) 1,0
10.	Раздел 3. Тема 3.3. Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как средство физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков.	1,0	ПК-2	Опрос 0,5
11.	Тема 3.4. Методы формирования и пропаганды ЗОЖ, контроль за состоянием здоровья.	1,0	ОПК-6	Круглый стол 1,0
12.	Экзамен		ОПК-6, ПК-2	Тесты 0,2 3,0

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Зачет			
№ п/п	Описание показателей оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии и описание шкал оценивания

1.	1-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием тестовых систем) и заданий, определяющих уровень теоретических знаний	Набор стандартизированных заданий (тестов) Набор понятийных заданий открытого типа Перечень специализированных вопросов	<p>При оценке тестирования количество баллов равно количеству правильных ответов 10 - правильные ответы на все вопросы 9 - неправильный ответ на 1 вопрос 8 - неправильный ответ на 2 вопроса 7 - неправильный ответ на 3 вопроса 6 - неправильный ответ на 4 вопроса 5 - неправильный ответ на 5 вопросов 4 - неправильный ответ на 6 вопросов 3 - неправильный ответ на 7 вопросов 2 - неправильный ответ на 8 вопросов 1 - неправильный ответ на 9 вопросов 0 - неправильные ответы на 10 вопросов Принимая во внимание соответствие критерия оценки по десяткам вопросов</p> <p>Оценка теоретических знаний За устный опрос, наличие конспектов занятий, написание контрольной работы выставляются баллы (за каждый вид работы): 5 баллов – «отлично» 4 балла – «хорошо» 3 балла - «удовлетворительно» 2 балла - «плохо» 1 балл - «очень плохо» 0 баллов - «работа не выполнена»</p>
2.	2-я часть зачета: выполнение обучающимися практико- ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно)	Решение ситуационной задачи Демонстрация практического навыка, умения	<p>Решение ситуационных задач, написание комплекса упражнений, демонстрацию практических навыков, презентацию и доклад выставляются баллы (за каждый вид работы): 5 баллов – «отлично» 4 балла – «хорошо» 3 балла - «удовлетворительно» 2 балла - «плохо» 1 балл - «очень плохо» 0 баллов - «работа не выполнена»</p>

			<p>Критерии оценки реферата</p> <p>0 баллов – тема не раскрыта, оформление не соответствует требованиям;</p> <p>1 балл – тема раскрыта не полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников;</p> <p>2 балла - тема раскрыта полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников; используется иллюстративный материал;</p> <p>3 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 5-6 литературных источников; используется иллюстративный материал;</p> <p>4 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 6-8 литературных источников; используется иллюстративный материал;</p> <p>5 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано более 10 литературных источников; используется иллюстративный материал;</p>
3.	Экзамен		
4.	1-я часть экзамена: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<p><i>Описание шкалы оценивания электронного тестирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – от 0 до 49,9 % выполненных заданий – неудовлетворительно; – от 50 до 69,9% – удовлетворительно; – от 70 до 89,9% – хорошо; – от 90 до 100% – отлично
5.	2-я часть экзамена: выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое	Практико-ориентированные задания	<p><i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части экзамена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); – умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять

	<p>устно с использованием телекоммуникационных технологий)</p>	<p>теорию и практику;</p> <ul style="list-style-type: none"> – логичность, последовательность изложения ответа; – наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; – аргументированность, доказательность излагаемого материала. <p><i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части экзамена</i></p> <p>Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором содержание соответствует теме или заданию, обучающийся глубоко и прочно усвоил учебный материал, последовательно, четко и логически стройно излагает его, демонстрирует собственные суждения и размышления на заданную тему, делает соответствующие выводы; умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, приводит материалы различных научных источников, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения задания, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если его ответ соответствует и раскрывает тему или задание, обучающийся показывает знание учебного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей при выполнении задания, правильно применяет теоретические положения при выполнении задания, владеет необходимыми навыками и приемами его выполнения, однако испытывает небольшие затруднения при формулировке собственного мнения, показывает должный</p>
--	--	--

			<p>уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если его ответ в полной мере раскрывает тему/задание, обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении учебного материала по заданию, его собственные суждения и размышления на заданную тему носят поверхностный характер.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если не раскрыта тема, содержание ответа не соответствует теме, обучающийся не обладает знаниями по значительной части учебного материала и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание, не высказывает своего мнения по теме, допускает существенные ошибки, ответ выстроен непоследовательно, неаргументированно.</p> <p>Итоговая оценка за экзамен выставляется преподавателем в совокупности на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части экзамена</p>
6.	Всего баллов за промежуточную аттестацию	от 25 до 40	
		<ul style="list-style-type: none"> - отлично «5» - 36-40 б. - хорошо «4» - 31-35 б. - удовлетворительно «3» -25-30 б. - неудовлетворительно 0-24 б. 	
7.	Итоговый рейтинг	Соответствие баллов БРС и четырехбалльной шкалы оценивания:	
		0-60 баллов - неудовлетворительно 61-73балла - удовлетворительно 74-84 балла - хорошо 85-100 баллов - отлично	

Виды заданий текущей аттестации по дисциплине:

Тестовые задания по дисциплине

Тестовые задания закрытого типа включают 10(20) вопросов. К каждому вопросу предусмотрено четыре варианта ответа, один из которых правильный. На выполнение теста отводится 10(-20) минут. Тестирование проводится с использованием распечатанных бланков или в электронном виде.

При оценке результатов тестирования количество баллов равно количеству правильных ответов:

- 10 – правильные ответы на все вопросы
- 9 – неправильный ответ на 1 вопрос
- 8 – неправильный ответ на 2 вопроса
- 7 – неправильный ответ на 3 вопроса
- 6 – неправильный ответ на 4 вопроса
- 5 – неправильный ответ на 5 вопросов
- 4 – неправильный ответ на 6 вопросов
- 3 – неправильный ответ на 7 вопросов
- 2 – неправильный ответ на 8 вопросов
- 1 – неправильный ответ на 9 вопросов
- 0 – неправильные ответы на 10 вопросов

Реферат (доклад, доклад с презентацией)

Реферат защищается студентом при собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если он удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах. При неудовлетворительной оценке реферат возвращается для устранения недостатков. Исправленный реферат предоставляется на повторную проверку и собеседование.

Критерии оценки:

- 5 баллов – «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно».
- 0 баллов – тема не раскрыта, оформление не соответствует требованиям;
- 1 балл – тема раскрыта не полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников;
- 2 балла - тема раскрыта полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников; используется иллюстративный материал;
- 3 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 5-6 литературных источников; используется иллюстративный материал;
- 4 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 6-8 литературных источников; используется иллюстративный материал;
- 5 баллов - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано более 10 литературных источников; используется иллюстративный материал.

Выполнение практического задания (практические навыки)

Практические навыки оцениваются по результатам освоения навыка, уверенности в его воспроизводстве, результатам самоподготовки.

Критерии оценки:

- 5 баллов – «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно».

Кроссворд

Кроссворд – головоломка, предполагающая разгадывание слов, обозначающих определения понятий учебной дисциплины, её терминологического аппарата.

Критерии оценки глоссария и кроссворда:

5 баллов – «отлично». Студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, использовал для подготовки основную литературу, знаком с дополнительной литературой, владеет терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

4 балла – «хорошо». Студент успешно выполнил задание, использовал для подготовки основную литературу, однако допустил неточности, применяя терминологический аппарат учебной дисциплины.

3 балла – «удовлетворительно». Студент в целом справился с заданием, однако не продемонстрировал уверенного владения терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

Учебно-исследовательская деятельность студента (УИРС)

Учебно-исследовательская деятельность студента (УИРС) – практическое задание, средство проверки умений применять полученные знания для решения профессиональных задач.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, использовал для подготовки основную литературу, знаком с дополнительной литературой, владеет терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

4 балла – «хорошо». Студент успешно выполнил задание, использовал для подготовки основную литературу, однако допустил неточности, применяя терминологический аппарат учебной дисциплины.

3 балла – «удовлетворительно». Студент в целом справился с заданием, однако не продемонстрировал уверенного владения терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

Круглый стол

Круглый стол – интерактивная форма обучения студентов, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Преподавателем определяется тема круглого стола, предлагаются вопросы для обсуждения, оценивается правильность ответов и активность студентов при обсуждении темы, глубина знаний, самостоятельная подготовка к занятию, владение терминологией учебной дисциплины, усвоение материалов основной и дополнительной литературы.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студентом составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Ответ сформулирован в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.

4 балла – «хорошо». Студентом составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затруднился исправить самостоятельно.

3 балла – «удовлетворительно». Студентом составлен неполный ответ, логика изложения материала имеет существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей.

Ситуационная задача

Ситуационная задача - это методический приём, включающий совокупность условий, направленных на решение практически значимой ситуации. Решение ситуационных задач позволяет студентам осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе

работы с информацией; помогает развивать умения учащихся моделировать, проектировать и конструировать; также при этом достигается дифференциация обучения, формирования компонентов содержания школьного образования. Ситуационная задача позволяет осваивать задания последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление — понимание — применение — анализ — синтез — оценка.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студентом составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Ответ сформулирован в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.

4 балла – «хорошо». Студентом составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затруднился исправить самостоятельно.

3 балла – «удовлетворительно». Студентом составлен неполный ответ, логика изложения материала имеет существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей.

Деловая игра. Дискуссия.

Совместная деятельность группы обучающихся под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студентом составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Ответ сформулирован в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.

4 балла – «хорошо». Студентом составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затруднился исправить самостоятельно.

3 балла – «удовлетворительно». Студентом составлен неполный ответ, логика изложения материала имеет существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Здоровый образ жизни»:

1. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья.
2. Врожденные заболевания.
3. Вторичная профилактика заболеваний.
4. Движение как средство укрепления здоровья.
5. Диагностика физического состояния детей дошкольного и школьного возраста.
6. Здоровье и физическая тренировка.
7. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
8. Здоровьесберегающие технологии в детском возрасте.
9. Компоненты здоровья. Критерии здоровья.
10. Первичная профилактика заболеваний.
11. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний

12. Питание и здоровье дошкольников.
13. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
14. Понятие об активном отдыхе.
15. Примеры интеллектуальных возможностей человека.
16. Примеры психических возможностей человека.
17. Примеры физических возможностей человека.
18. Примеры физических, функциональных, интеллектуальных и психических возможностей человека.
19. Примеры функциональных возможностей человека.
20. Профилактика негативных социальных явлений.
21. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.
22. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
23. Социально-экологическая категория образа жизни.
24. Средства укрепления здоровья и воспитание культуры здоровья.
25. Стил жизни — социально-психологическая категория.
26. Третичная профилактика заболеваний.
27. Утомление и отдых. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
28. Факторы риска заболеваний и устойчивости организма к заболеваниям
29. Факторы, формирующие здоровье.
30. Физиологическая необходимость нагрузок.
31. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
32. Физиологические механизмы и гигиена сна.
33. Филогенез и онтогенез человека.
34. Формирование здорового образа жизни.
35. Формирование ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема.
36. Характеристика основных средств физического воспитания.
37. Эволюция человека.
38. Эволюция человека. Врожденные заболевания.

Образец экзаменационного билета:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова Министерства здравоохранения РФ»	
Кафедра медицинской реабилитации и АФК	
Специальность 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	Дисциплина «Здоровый образ жизни»
	Семестр10
Экзаменационный билет №14	
1. Средства укрепления здоровья и воспитание культуры здоровья.	
2. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья.	
3. Примеры интеллектуальных возможностей человека.	
Утверждаю Зав. кафедрой _____ А.А.Потапчук	
«__» _____ 20__ года	

Тестирование (примеры):

1. Здоровье человека зависит на 50% от
А) наследственности

- Б) экологии
- В) развития медицины
- Г) образа жизни

2. Общественное здоровье— это

- А) здоровье группы людей;
- Б) личное здоровье;
- В) здоровье населения страны;
- Г) здоровье людей определенной этнической группы

Практическая работа (пример)

Выполнение практического задания в малых группах.

Студенты делятся на пары и выполняют задание:

- 1) проводят друг на друге диагностику уровня физического состояния и резервных возможностей организма по оценочным таблицам В.А. Орлова и Н.А. Фудина (массо - ростовой индекс, пульс в покое, артериальное давление, силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса, силовая выносливость мышц брюшного пресса, проба Руффье).
- 2) Каждый студент проводит самооценку психического состояния здоровья по Р. Меркле (анкета №1 «Ваша способность к адаптации», анкета №2 «Ваша способность к развитию», анкета № 3 «Выявление типа стрессоустойчивости», анкета №4 «Ваша двигательная активность»)

Ролевая игра (пример)

Тема: «Пропаганда здорового образа жизни»

Группа студентов делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 студента для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

Круглый стол (пример)

Дискуссионный круглый стол - разработать программу здорового образа жизни (задание готовится в парах). Представить и защитить программу здорового образа жизни для различных возрастных групп по выбору с учетом первичной, вторичной или третичной профилактики при различных заболеваниях и повреждениях. Задание дается на 2-х человек. На представление программы выделяется 10 минут, затем задаются вопросы и происходит обсуждение.

Индивидуальные или групповые творческие практические задания: Модели обучения здоровому образу жизни

Студенты делятся на 2 группы. 1 группа раскрывает суть патогенетической модели (цель, задачи, методы). 2 группа – салютогенетической модели.

Рефераты (примеры):

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, экологические нарушения и др.
2. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье? Состояние здоровья детей.
3. Факторы, формирующие здоровье. Критерии здоровья.
4. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
5. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
6. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе. Физиологические механизмы и гигиена сна.

7. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения (ходьба, бег, плавание, лыжи и др.), гимнастика.
8. Технологии формирования здорового образа жизни.

Презентация (презентация доклада):

Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп.

Студенты делятся на пары и предоставляют презентацию в Power Pointe.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура"/ М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2019. – 238, [1]с.: ил. – (Бакалавриат). – Гриф М-ва образования и науки РФ. – Библиогр.: с. 229-230. – ISBN 978-5-406-06687-4
6. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": [учебное пособие]/ Е.Е.Ачкасов, Е.В.Машковский, С.П.Лёвушкин; Министерство здравоохранения Российской Федерации; Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М.Сеченова; Министерство спорта Российской Федерации; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК); Общероссийская общественная организация "Лига здоровья нации". – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. ISBN 978-5-9704-3659-2 – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html> (библ. НГУ им. П.Ф.Лесгафта, учебный отдел – 8, читальный зал – 2).
7. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]/ Т.П.Экономова. – Архангельск: ИД САФУ, 2016. – 80 с. – ISBN 978-5-261-01129-3 – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785261011293.html>
8. Основы формирования здоровья детей: учебник/ А.С.Калмыкова [и др.]; ред. А.С.Калмыкова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 383 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, научный отдел – 1).

б) дополнительная литература

4. Мотивация к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни у различных групп населения Российской Федерации, в том числе подрастающего поколения: монография/ [Ю.Д.Нагорных и др.]; под ред. С.А.Цветкова, О.Э.Евсеевой]; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: Изд-во НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2014. – 189 с. (библ. каф. АФК ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, (1)).
5. Рекомендации по формированию здорового образа жизни на основе саногенетического мониторинга: учеб.-метод. пособие для студентов мед. и педагог. фак-ов, интернов, ординаторов, врачей и педагогов/ А.А.Потапчук [и др.] ; под ред. С.В.Матвеева; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И.П.Павлова, Образоват. центр "ИНТОКС". – СПб.: Изд-во ПСПбГМУ, 2013. – 152 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, научный отдел – 3, читальный зал – 3).
6. Водолечение: гидро- и бальнеотерапия: метод. рекомендации/ И.В.Юрков, А.А.Потапчук, Е.В.Казанская, Н.В.Черныш. – СПб.: Изд-во ПСПбГМУ им.И.П.Павлова, 2012. – 20 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, научный отдел – 2, учебный отдел – 56, читальный зал – 3, полный текст в Academic NT).

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

Электронные базы данных:

1. Консультант студента. Электронная библиотека студентов
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970431672.html>
2. Сайт «Союз реабилитологов России», клинические рекомендации в свободном доступе
<http://rehabrus.ru/materialyi/normativnaya-baza-i-klinicheskie-rekomendaczii>
3. Библиотека PubMed <https://www.univadis.ru/pubmed>

Периодические издания:

1. Адаптивная физическая культура – <http://www.afkonline.ru/biblio.html>
2. Вестник спортивной науки – http://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php
3. Вестник Российского международного олимпийского университета – <http://www.olympicuniversity.ru/ru/publishing/periodicals>
4. Вестник педагогики физической культуры и спорта – <http://www.ped-vestnik.ru/>
5. Вестник спортивной медицины России – <http://vvmr.ru/>
6. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры – <https://mediasphera.ru/journal/voprosy-kurortologii-fizioterapii-i-lechebnoj-fizicheskoy-kultury>
7. Наука в олимпийском спорте – <http://sportnauka.org.ua/>
8. Олимпийская панорама – <http://www.op-media.ru>
9. Вестник Олимпиады – <http://www.stroyolimpic.ru/about/>
10. Теория и практика физической культуры – <http://www.teoriya.ru/ru>
11. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – <http://www.teoriya.ru/ru>
12. Физкультура и спорт – <http://fismag.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10.1. Характеристика особенностей технологий обучения в Университете

В ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова освоение образовательных программ проводится с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы. ЭИОС обеспечивает освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме, независимо от места нахождения обучающихся. Есть электронные библиотеки, обеспечивающие доступ к профессиональным базам данных, информационным, справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

10.2 Особенности работы обучающегося по освоению дисциплины «Здоровый образ жизни»

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют образовательный контент, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом (ППС) кафедры.

Успешное усвоение учебной дисциплины «Здоровый образ жизни» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов практических работ, определенных для данной дисциплины. Проводимые на клинических практических занятиях различных модульных тестирований и дают возможность непосредственно понять алгоритм применения теоретических знаний, излагаемых на лекциях и в учебниках. В этой связи при

проработке лекционного материала обучающиеся должны иметь ввиду, что в лекциях раскрываются наиболее значимые вопросы учебного материала. Остальные осваиваются обучающимися в ходе других видов занятий и самостоятельной работы над учебным материалом.

Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины «Здоровый образ жизни» представлены в дидактически проработанной последовательности, что предусматривает логическую стройность курса и продуманную систему усвоения обучающимися учебного материала, поэтому нельзя приступать к изучению последующих тем (разделов), не усвоив предыдущих.

10.3 Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины

Вид работы	Контроль выполнения работы
Подготовка к аудиторным занятиям (проработка учебного материала по конспектам лекций и учебной литературе)	Собеседование
Работа с учебной и научной литературой	Собеседование
Ознакомление с видеоматериалами электронных ресурсов	Собеседование
Самостоятельная проработка отдельных тем учебной дисциплины в соответствии с учебным планом	Тестирование
Подготовка и написание рефератов на заданные темы	Проверка рефератов
Выполнение индивидуальных домашних заданий	Собеседование Проверка заданий
Участие в научно-исследовательской работе кафедры	Доклады Публикации
Работа с тестами и вопросами для самопроверки	Тестирование Собеседование
Подготовка ко всем видам контрольных испытаний	Тестирование Собеседование

В соответствии с действующими ФГОС3++ ВО, подготовка бакалавра обеспечивается доступом каждого студента к библиотечным фондам и базам данных, по содержанию соответствующим полному перечню дисциплин основной образовательной программы, наличием методических пособий и рекомендаций по дисциплине, а также наглядными пособиями, мультимедийными средствами, видеоматериалами.

Самостоятельная работа студентов является основной формой заочного обучения по направлению подготовки 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Формирование компетенций осуществляется преимущественно за счет следующих технологий: изучение учебных и научно - методических пособий, дистанционного обучения, применения интернет - ресурсов, написания рефератов, выполнения самостоятельных работ по заданию преподавателя.

При подготовке к занятиям по темам студент должен изучить материалы лекций, использовать литературу, рекомендуемую как основную, при ежедневной подготовке к практическим занятиям. Печатные издания из списка «дополнительная литература» обязательны при подготовке реферативных сообщений, при этом следует включать материалы новейших научных исследований, статей в научно – практических журналах, в том числе интернет - ресурсы.

Студент не должен является пассивным слушателем, он должен активно воспринимать информацию, экстраполируя ее на практическую деятельность. Для этого необходима систематическая самостоятельная работа студента (СРС) с основной и дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем.

В узком смысле СРС – это чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы, собственных конспектов при подготовке к лекциям и практическим занятиям, собеседованиям и экзаменам, а также выполнение контрольных, реферативных работ. В широком смысле в СРС входит осмысление вопросов учебной программы, формирование и закрепление убеждений и в конечном результате – целостное формирование специалиста.

Самостоятельная работа студента предполагает индивидуальное расширение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков. Для планирования самостоятельной работы по теоретической части обучающийся должен использовать список тем разделов и тем рефератов, предоставляемый преподавателем. По дисциплине «Здоровый образ жизни» обучающийся должен знать способы диагностики здоровья, меры первичной, вторичной и третичной профилактики, методики повышения качества жизни и формирования приверженности к здоровому образу жизни. Повышение качества получаемых навыков и умений потребует от студента значительную часть времени уделить отработке практических навыков, взаимодействуя в группе студентов.

Для повышения рейтинга оценки студента по дисциплине, кроме овладения материалами учебника, методических указаний и учебных пособий (основной и дополнительной литературы), потребуется систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы студентов. На оценку так же влияет проявление активности студента при выполнении творческих работ, например, их качество и количество.

Техническое оформление реферативной работы:

1. Работа должна иметь титульный лист, оглавление (содержание), введение, главы текста, выводы, список литературы, ссылки на авторов.
2. Текст должен быть набран на компьютере гарнитурой Times, 14 шрифтом с 1,5 интервалом на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее – 20, левое -30, правое-15. Каждая строка содержит 60-65 знаков, включая интервалы между словами. Нумерация страниц проставляется в правом верхнем углу.
3. Название глав пишутся прописными буквами, а параграфов – строчными. Заголовки оформляются по левому краю. Точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся.
4. Текст должен соответствовать изучаемой теме, быть соблюден по основным нормам русского языка, содержать правильный порядок слов в предложении.
5. Ссылки на авторов: после анализа источника литературы необходимо в скобках указать фамилию автора, год издания источника, например: Иванов Л.Р., 2017.
6. Каждая таблица нумеруется и имеет название. Слово «таблица» и порядковая цифра пишутся в правом верхнем углу; ниже по середине строчки, размещается название таблицы строчными буквами и ниже сама таблица.
7. Рисунки имеют отдельную нумерацию. Подпись к рисунку делается внизу в следующем порядке: сокращенное слово (Рис.), порядковый номер рисунка, название рисунка с заглавной буквы.
8. При написании работы должно быть использовано не менее 5 источников. Список литературы помещается отдельно в конце работы. Список составляется в алфавитном порядке, запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине

№ п/п	Название тем СРС дисциплины по ФГОС3++	Объем по семестрам
		9 семестр
1.	Человек и его здоровье. Здоровье как свойство организма	10
2.	Пропаганда здорового образа жизни	10
3.	Диагностика здоровья	8
4.	Формирование культуры здоровья	8
5.	Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	8
6.	Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	10
7.	Профилактика заболеваний, факторы риска заболеваний и устойчивости организма	8
8.	Формирование здорового образа жизни и культуры здоровья	10
9.	Оценка физического и психического состояния организма	8
10.	Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении ЗОЖ. Роль семьи в формировании гигиенических навыков.	4
11.	Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков.	5
12.	Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как одно из средств физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков.	4
13.	Методы формирования и пропаганды ЗОЖ, контроль за состоянием здоровья.	4
14.	Реферат, подготовка и написание.	10
15.	Подготовка к экзамену по дисциплине	10
16.	Всего за дисциплину	117

10.4 Методические указания для обучающихся по подготовке к занятиям

Занятия практического типа предназначены для расширения и углубления знаний обучающихся по учебной дисциплине, формирования умений и компетенций, предусмотренных стандартом. В их ходе обучающимися реализуется верификационная функция степени усвоения учебного материала, они приобретают умения вести научную дискуссию. Кроме того, целью занятий является: проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения обучающимися программного материала; формирование и развитие умений, навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач, анализа профессионально-прикладных ситуаций; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Обучающийся должен изучить основную литературу по теме занятия, и, желательно, источники из списка дополнительной литературы, используемые для расширения объема знаний по теме (разделу), интернет-ресурсы.

Вопросы и задания для подготовки к занятиям по темам

Тема 1. 1. Человек и его здоровье.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о здоровье. Здоровье как свойство организма. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
2. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
3. Факторы риска заболеваний и повреждений. Факторы устойчивости здоровья.

Работа в малых группах: а) Дать определение здоровья; б) Представить компоненты здоровья; в) Составить список причин ухудшения состояния здоровья в РФ и во всем мире. г) Составить список болезней цивилизации и охарактеризовать их.

Каждый студент заполняет таблицу факторов риска и факторов устойчивости с ранговой оценкой факторов, после чего подводится итог – среднегрупповой срез оценки факторов риска и факторов устойчивости.

К следующим занятиям найти в Интернете по данным ВОЗ уровень здоровья в различных странах мира и стратегию здорового образа жизни (<http://www.who.int/ru/index.html>).

Тема 1.2. Профилактика заболеваний и повреждений

Вопросы для обсуждения:

1. Качество жизни и здоровья (физическая активность, трудоспособность, психическая устойчивость, привычка к ЗОЖ, социальная активность).
2. Профилактика заболеваний и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах).
3. Поддержание независимости пожилых людей, профилактика коронарных, кардиоваскулярных заболеваний, остеопороза и остеохондроза.

Предусмотрено написание реферата по предложенным темам.

Тема 1.3. Пропаганда здорового образа жизни

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы формирования здорового образа жизни
2. Компоненты ЗОЖ -рациональное питание, режим дня, физические упражнения

Ролевая игра «Пропаганда здорового образа жизни». Группа студентов делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 студента для роли специалиста по физической реабилитации, который проводит пропаганду здорового образа жизни пациенту, который обращается к специалисту по физической реабилитации со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

Тема 1.4. Диагностика здоровья

Вопросы для обсуждения:

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

Студенты делятся на пары и проводят друг на друге диагностику уровня физического состояния и резервных возможностей организма по оценочным таблицам В.А. Орлова и Н.А. Фудина (массо-ростовой индекс, пульс в покое, артериальное давление, силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса, силовая выносливость мышц брюшного пресса, проба Руффье).

Каждый студент проводит самооценку психического состояния здоровья по Р. Меркле (анкета №1 «Ваша способность к адаптации», анкета №2 «Ваша способность к развитию»,

анкета № 3 «Выявление типа стрессоустойчивости», анкета №4 «Ваша двигательная активность».)

Тема 2.1. Первичная, вторичная и третичная профилактика

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о первичной профилактике
2. Понятие о вторичной профилактике
3. Понятие о третичной профилактике

Студенты готовят презентации с примерами первичной, вторичной и третичной профилактики.

Тема 2.2. Диагностика состояния здоровья и физической подготовленности

Вопросы для обсуждения:

1. Оценка состояния здоровья.
2. Оценка физической подготовленности.
3. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

Проводится круглый стол с дискуссией по способам оценки состояния здоровья и диагностики физической подготовленности.

Тема 2.3. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп

Вопросы для обсуждения:

1. Периодизация возраста
2. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп.

Работа в малых группах – описать и представить способы борьбы с дистрессом. Группа студентов делится на 4 подгруппы. 1-ая подгруппа описывает и представляет способы борьбы с дистрессом у лиц зрелого возраста с помощью рационального питания; 2-ая подгруппа описывает средства повышения иммунитета, 3-ья составляет алгоритм двигательной активности для борьбы с дистрессом, 4-ая предлагает приемы, направленные на снятие эмоционального напряжения.

Разработать программу здорового образа жизни (задание готовится в парах). Представить и защитить программу здорового образа жизни для различных возрастных групп по выбору с учетом первичной, вторичной или третичной профилактики при различных заболеваниях и повреждениях. Задание дается на 2-х человек. На представление программы выделяется 10 минут, затем задаются вопросы и происходит обсуждение.

Тема 3.1. Воспитание и образование, их роль в формировании и сохранении здорового образа жизни. Роль семьи в формировании гигиенических навыков.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль воспитания и образования в формировании здорового образа жизни
2. Способы воспитания гигиенических навыков

Проводится опрос по заданной теме.

Тема 3.2. Рациональное питание: современное состояние проблемы питания детей и подростков

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о сбалансированном питании в детском возрасте
2. Гипотрофия и ожирение

Студенты должны представить рефераты по предложенным темам.

Тема 3.3. Факторы окружающей среды и здоровье. Закаливание как средство физического воспитания. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье детей и подростков

Вопросы для обсуждения:

1. Компоненты здорового образа жизни
 2. Роль закаливания в физическом воспитании детей и подростков.
 3. Влияние физической активности на состояние здоровья детей и подростков.
- Проводится опрос по заданной теме.

Тема 3.4. Методы формирования и пропаганды здорового образа жизни, контроль за состоянием здоровья.

Вопросы для обсуждения:

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

Студенты отвечают на тестовые вопросы в течение 20 минут.

Примерная тематика рефератов, НИРС

- 1) Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.
- 2) Движение и здоровье.
- 3) Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
- 4) Диагностика физического состояния детей дошкольного и школьного возраста
- 5) Здоровьесберегающие технологии в детском возрасте.
- 6) ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
- 7) Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний
- 8) Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
- 9) Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
- 10) Профилактика негативных социальных явлений.
- 11) Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.
- 12) Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
- 13) Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание детей и подростков.
- 14) Стиль жизни— социально-психологическая категория.
- 15) Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
- 16) Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
- 17) Факторы риска заболеваний и устойчивости организма к заболеваниям
- 18) Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.
- 19) Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
- 20) Физиологические механизмы и гигиена сна
- 21) Формирование здорового образа жизни.
- 22) Формирование ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
- 23) Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения (ходьба, бег, плавание, лыжи и др.), гимнастика (в т. ч. атлетическая гимнастика и аэробика, упражнения на суставы, на мышцы пресса и др.), массаж, восточные единоборства.

- 24) Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
- 25) Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
- 26) Школа осанки
- 27) Школа пациентов с бронхиальной астмой
- 28) Школа пациентов с ожирением
- 29) Школа пациентов с остеопорозом
- 30) Школа пациентов с остеохондрозом позвоночника.
- 31) Эволюция и ЗОЖ. Состояние здоровья детей.
- 32) Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
- 33) Эволюция человека. Онтогенез человека и врожденные заболевания.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программное обеспечение ФГБОУ ВО ПСПБГМУ им. И.П. Павлова, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- база тестовых заданий и справочных материалов создана, реализованная на платформе AcademicNT (Электронная информационно-образовательная среда Университет ИТМО),
- электронное расписание «Галактика РУЗ»
- система автоматизации библиотек «ИРБИС»
- ПК УНД

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Здоровый образ жизни»

Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
Учебная комната №1 Мультимедийный проектор – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Экран – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 14 шт. Стул учебный – 14 шт. Шкаф – 1 шт. Ноутбук -1 шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, №189
Учебная комната №2 Экран – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 8 шт. Стол преподавателя – 1 шт. Стул учебный – 14 шт. Кресло преподавателя – 1 шт.	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, № 190

Тумбочка – 1 шт. Ноутбук – 1шт	
Учебная комната №3 Экран – 1шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Телевизор – 1 шт. Стол учебный – 1 шт. Массажный стол – 9 шт. Стул учебный – 5 шт. Кресло учебное – 10 шт. Шкаф – 2 шт. Тумбочка – 1 шт. Вешалка для одежды – 2 шт. Макет – 14 шт. Плакат – 4 шт. Зеркало – 1шт. Ноутбук -1 шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, №183
Учебная комната №5 Экран – 1шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 12 шт. Стол преподавателя – 1 шт. Кресло учебное – 20 шт. Тумбочка – 1 шт. Табуретка – 1 шт. Компьютер -1 шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, № 218
Зал ЛФК Доска – 1 шт. Массажный стол – 1 шт. Беговая дорожка – 1 шт. Шведская стенка – 6 шт. Мат гимнастический – 8 шт. Скамья – 1 шт. Ростомер – 1 шт. Тренажер баланса – 1 шт. Весы – 1 шт. Батут – 1шт. Зеркало – 12 шт. Стул – 1 шт.	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, № 219

Разработчик: профессор, д.м.н. Потапчук А.А.

Рецензент: заведующий кафедрой теории и организации АФК НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, заслуженный деятель науки, д.п.н., профессор С.П.Евсеев

Эксперт: главный врач городского врачебно-физкультурного диспансера д.м.н., профессор С.В.Матвеев

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
на 2020/21 учебный год**

В рабочую программу по дисциплине «Здоровый образ жизни» для специальности 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Бакалавриат., заочной формы обучения, вносятся следующие дополнения и изменения:

- 1) Дополнений и изменений нет

Дополнения и изменения внес завуч кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, доцент, к.м.н.  Л.А.Заровкина
(подпись)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры «27» апреля 2020 г., протокол № 14

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, профессор, д.м.н.  А.А. Потапчук

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ на 2021/22 учебный год

В рабочую программу по дисциплине «Здоровый образ жизни» для специальности 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Бакалавриат, заочной формы обучения, вносятся следующие дополнения и изменения:

Обновление списка учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Основная литература:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура" / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2019. – 238, [1] с.: ил. – (Бакалавриат). – Гриф М-ва образования и науки РФ. – Библиогр.: с. 229-230. – ISBN 978-5-406-06687-4

Дополнительная литература:

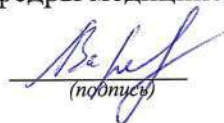
1. Адаптивно-развивающая стратегия сохранения здоровья школьников: монография / Л.И.Колесникова [и др.]. – М.: Литтерра, 2015. – 175 с.: ил – НО(1)
2. Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса: от теории к практике: учеб.-метод. пособие / [Т.С.Эмануэль и др.] ; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, Дет. сад. №19 "Рекреац. центр детского творчества". – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2015. – НО (10)
3. Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса: от теории к практике : учеб.-метод. пособие / [Т.С.Эмануэль и др.] ; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, Дет. сад. № 19 "Рекреац. центр детского творчества". – СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2015. – НО (10)
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Путь к здоровью и физическому совершенству [Текст] / [Авт.-сост.: П.А.Виноградов, А.В.Царик, Ю.В.Окуньков]. – М.: Спорт, 2016. – 232, [1] с. – ХО (2), ЧЗ (3)
5. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": [учебное пособие] / Е.Е.Ачкасов, Е.В.Машковский, С.П.Лёвушкин; Министерство здравоохранения Российской Федерации; Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М.Сеченова; Министерство спорта Российской Федерации; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК); Общероссийская общественная организация "Лига здоровья нации". – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 255 с. : ил. (библ. НГУ им. П.Ф.Лесгафта, уо-8, чз-2)
6. Мотивация к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни у различных групп населения Российской Федерации, в том числе подрастающего поколения: монография / [Ю.Д.Нагорных и др.]; под ред. С.А.Цветкова, О.Э.Евсеевой]; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: Изд-во НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2014. – 189 с. (библ. каф АФК (1))
7. Мотивация к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни у различных групп населения Российской Федерации, в том числе подрастающего поколения: монография / [Ю.Д.Нагорных и др.]; под ред. С.А.Цветкова, О.Э.Евсеевой]; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: Изд-во НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2014. – 189 с. : ил., табл. Б-ка каф АФК (1)
8. Оздоровление организма: пути и возможности / А.Н.Кокосов. – СПб.: Нордмедиздат, 2014. – 140 с. НО (1)

9. Основы формирования здоровья детей: учебник/ А.С.Калмыкова [и др.]; ред. А.С.Калмыкова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 383 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, НО (1)).
10. Рекомендации по формированию здорового образа жизни на основе саногенетического мониторинга: учеб.-метод. пособие для студентов мед. и педагог. фак-ов, интернов, ординаторов, врачей и педагогов/ А.А.Потапчук [и др.]; под ред. С.В.Матвеева; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И.П.Павлова, Образоват. центр "ИНТОКС". – СПб.: Изд-во ПСПбГМУ, 2013. – 152 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, НО (3), ЧЗ (3))
11. Современные технологии физической реабилитации детей с двигательными нарушениями: метод. пособие/ А.А.Потапчук, А.И.Малышев, Е.В.Казанская; Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. методов лечения и спорт. медицины. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2011. – 68 с. (библ. ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, НО (2), УО (106), ЧЗ (3)).
12. Формирование профессиональных компетенций студентов медицинских вузов по дисциплине "Физическая культура" в процессе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО: метод. пособие/ Н.В.Сивас и др.; под ред. Н.В.Сивас; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И.П.Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья. – СПб.: РИЦ ПСПбГМУ, 2018. – 38 с. (библиотека ПСПбГМУ им. И.П.Павлова, НО (2), УО (69), ЧЗ (3))

Методические пособия, написанные сотрудниками кафедрами. Доступны в электронной форме в системе Akademik NT:

1. Потапчук А.А. Основы формирования здорового образа жизни. – URL : Дата публикации : 2019. полный текст в АкадемикNT
2. Потапчук А.А. Современные технологии физической реабилитации детей с двигательными нарушениями. – URL : Дата публикации : 2019. полный текст в АкадемикNT

Дополнения и изменения внес завуч кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, доцент, к.м.н.


(подпись)

Л.А.Заровкина

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры «21» апреля 2021 г., протокол №9.

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, профессор, д.м.н



А.А. Потапчук

Изменения в рабочей программе дисциплины одобрены цикловой методической комиссией по психолого – педагогическим дисциплинам ПСПбГМУ им. И.П. Павлова «26» мая 2019 г., протокол №3.

Председатель цикловой методической комиссии
профессор, д.псих.наук

(ученое звание или ученая степень)



(подпись)

Е.Р.Исаева

(Расшифровка фамилии И. О.)

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочие программы дисциплин и практик для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавриата, профиль «Физическая реабилитация» в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Рецензируемые рабочие программы составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №946 и учебным планом ФГОС3++ для преподавания на отделении адаптивной физической культуры (заочная форма обучения). Рабочие программы составлены сотрудниками кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П.Павлова Минздрава России по следующим дисциплинам и практикам:

- Биомеханика движений
- Врачебный контроль в АФК
- Здоровый образ жизни
- История физической культуры и спорта
- Комплексная реабилитация больных и инвалидов
- Массаж
- Менеджмент физической культуры и спорта
- Материально-техническое обеспечение
- Научно-методическая деятельность
- Основы лечебной физкультуры
- Основы реабилитации
- Основы спортивной медицины
- Теория и организация АФК
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности
- Физическая реабилитация
- Частные методики АФК
- Учебная практика
- Производственная практика
- Преддипломная практика

В рабочих программах четко сформулирована цель освоения дисциплин и практик. В требованиях к результатам освоения учебных дисциплин и практик представлены компетенции, направленные на обеспечение достижения планируемых результатов получения знаний, умений и навыков согласно образовательной программе по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Содержание дисциплин структурировано по видам учебных занятий с указанием объема часов, отводимых на их изучение. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Представленные виды и формы контроля, оценочные средства по дисциплинам детализированы. В перечне

оценочных средств представлены примеры тестов, ситуационных задач, тематика рефератов и докладов, вопросы для зачета (экзамена).

В части учебно-методического обеспечения дисциплин и практик актуализирован перечень основной и дополнительной литературы, электронные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы. Материально-техническое обеспечение в рамках рабочих программ вполне достаточно для проведения всех видов учебной работы.

Представленные рабочие программы дисциплин и практик содержательны, имеют практическую направленность.

Таким образом, рецензируемые рабочие программы дисциплин и практик полностью соответствуют требованиям ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавриата и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П.Павлова Минздрава России в представленном виде.

Заведующий кафедрой
теории и методики АФК НГУ
физической культуры, спорта и
здоровья имени П.Ф.Лесгафта член-
корреспондент РАО, д.п.н.,
профессор



С.П.Евсеев



Подпись

Евсеев С.П.

Удостоверяю

30 ОКТ 2019

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ОТДЕЛА КАДРОВ



А.С. МАКСИМОВА

Экспертное заключение

на рабочие программы дисциплин и практик для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавра, профиль «Физическая реабилитация» ФГОСЗ++ в ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный университет им. И.П. Павлова» Министерства здравоохранения РФ.

Для экспертного заключения представлены рабочие программы дисциплин и практик, составленные в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного Министерством образования и науки РФ, приказ от 19 сентября 2017 года №942 и учебным планом ФГОСЗ++ для преподавания на отделении адаптивной физической культуры (заочная форма обучения). Рабочие программы составлены сотрудниками кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО ПСПбМУ им. И.П.Павлова Минздрава РФ по следующим дисциплинам и практикам:

- Биомеханика двигательной деятельности
- Врачебный контроль в АФК
- Здоровый образ жизни
- История физической культуры и спорта
- Комплексная реабилитация больных и инвалидов
- Массаж
- Материально-техническое обеспечение в АФК
- Менеджмент физической культуры и спорта
- Научно-методическая деятельность
- Основы лечебной физкультуры
- Основы спортивной медицины
- Основы физиотерапии
- Психология физической культуры и спорта
- Теория и организация адаптивной физической культуры
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности
- Физическая реабилитация
- Частные методики адаптивной физической культуры
- Учебная практика
- Производственная практика
- Преддипломная практика

В рабочих программах четко сформулирована цель освоения дисциплин и практик. В требованиях к результатам освоения учебных дисциплин и практик представлены универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, направленные на обеспечение достижения планируемых результатов получения знаний, умений и навыков согласно образовательной программе по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Содержание дисциплин и практик структурировано по видам учебных занятий с указанием объема часов, отводимых на их изучение. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Представленные виды и формы контроля, оценочные средства по дисциплинам детализированы. В перечне оценочных средств представлены примеры тестов, ситуационных задач, тематика рефератов и докладов, вопросы для зачета (экзамена).

В части учебно-методического обеспечения дисциплин и практик актуализирован перечень основной и дополнительной литературы, электронные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, материально-техническое обеспечение.

Представленные рабочие программы дисциплин и практик содержательны, имеют практическую направленность.

Таким образом, рецензируемые рабочие программы дисциплин и практик полностью соответствуют требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавриата и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П.Павлова Минздрава России.

Главный врач городского
врачебно-физкультурного диспансера
д.м.н., профессор



С.В.Матвеев