



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

ЭДФ.ДВ.01.033 здоровый образ жизни и здоровьесбережение  
(наименование дисциплины (модуля))

09.03.03 Прикладная информатика

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная  
(очная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2018

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922, учебным планом по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) «Прикладная информатика в экономике».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от «16» ноября 2018 г. № 3

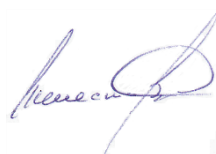
Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Здоровый образ жизни и здоровьесбережение» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Дисциплина «Здоровый образ жизни и здоровьесбережение» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Для освоения данной дисциплины необходимы результаты обучения, полученные в предшествующих дисциплинах (модулях) и практиках: «Физическая культура и спорт».

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с установленными в образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  |
|--|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>ИУК-7.1.<br/>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярным занятием физической культурой.</p>                | <p>знать:<br/>- основные направления поддержания здорового образа жизни;<br/>уметь:<br/>- выполнять ряд мероприятий по поддержанию физического состояния;<br/>владеть:<br/>- навыком подбора необходимых физических упражнений.</p> |
|  | <p>ИУК-7.2.<br/>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>знать:<br/>- основы безопасности при осуществлении физических нагрузок;<br/>уметь:<br/>- правильно осуществлять ведение здорового образа жизни;<br/>владеть:<br/>- навыком составления графика физических нагрузок.</p>          |

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

##### 4.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

| Вид учебной работы                      | Всего часов                    | Семестр |       |       |       |       |       |
|---|--------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   |                                | № 1     | № 2   | № 3   | № 4   | № 5   | № 6   |
|   |                                | часов   | часов | часов | часов | часов | часов |
| Контактная работа (всего):              | 103                            | 17      | 17    | 17    | 17    | 17    | 18    |
| В том числе:                            |                                |         |       |       |       |       |       |
| Лекции (Л)                              | -                              | -       | -     | -     | -     | -     | -     |
| Практические занятия (Пр)               | 103                            | 17      | 17    | 17    | 17    | 17    | 18    |
| Лабораторная работа (Лаб)               | -                              | -       | -     | -     | -     | -     | -     |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) | 225                            | 37      | 37    | 37    | 37    | 37    | 40    |
| Промежуточная аттестация                | Форма промежуточной аттестации | 3       | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
|   | Количество часов               | -       | -     | -     | -     | -     | -     |
| Общая трудоемкость дисциплины (модуля)  | Часы                           | 328     | 54    | 54    | 54    | 54    | 58    |
|   | Зачетные единицы               | -       | -     | -     | -     | -     | -     |

##### 4.2. Содержание дисциплины (модуля)

##### 4.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения

| Наименование раздела, темы   | Код компетенции, код индикатора достижения компетенции | Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий |    |     | Кол-во часов СР | Виды СР   | Контроль              |
|--|--|---|----|-----|-----------------|---|-----------------------|
|  |  | Л   | Пр | Лаб |                 |   |                       |
| Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений |  |   |    |     |                 |   |                       |
| Тема 1. Человек и его здоровье   | УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)                                | -   | 20 | -   | 38              | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |

| Наименование раздела, темы  | Код компетенции, код индикатора достижения компетенции | Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий |     |     | Кол-во часов СР | Виды СР   | Контроль              |
|---|--|---|-----|-----|-----------------|---|-----------------------|
|   |  | Л   | Пр  | Лаб |                 |   |                       |
| Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений                          | УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)                                | -   | 21  | -   | 35              | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни                               | УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)                                | -   | 20  | -   | 32              | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Диагностика здоровья  | УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)                                | -   | 10  | -   | 30              | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ    |  |   |     |     |                 |   |                       |
| Тема 5. Формирование культуры здоровья                                  | УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)                                | -   | 10  | -   | 40              | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности    | УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)                                | -   | 10  | -   | 30              | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп | УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)                                | -   | 10  | -   | 20              | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Обобщающее занятие  |  |   | 2   |     |                 |   | зачет                 |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>   |  | -   | 103 | -   | 225             |   |                       |

Тема 1. Человек и его здоровье –58 ч.

Содержание: Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье

(определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное).

Практические занятия – 20 ч.

Вопросы:

1. Понятие о здоровье.
2. Здоровье как свойство организма.
3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
5. Болезни цивилизации

Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений – 56 ч.

Содержание: Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы). Факторы риска и устойчивости (экологические, социальные, биологические; эндогенные и экзогенные).

Практические занятия – 21 ч.

Вопросы:

1. Факторы риска заболеваний и повреждений.
2. Факторы устойчивости здоровья.
3. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
4. Качество жизни и здоровья.

Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни – 52 ч.

Содержание: Качество жизни и здоровья (физическая активность, трудоспособность, система знаний жизненных приоритетов, психическая устойчивость, привычка к ЗОЖ, социальная и интеллектуальная активность. Профилактика заболеваний, неспособности и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах). Поддержание независимости пожилых, профилактика коронарных, кардиоваскулярных заболеваний, остеопороза и остеохондроза.

Практические занятия – 20 ч.

Вопросы:

1. Первичная профилактика
2. Вторичная профилактика
3. Третичная профилактика
4. ЗОЖ
5. Рациональное питание
6. Режим дня
7. Физические упражнения

#### Тема 4. Диагностика здоровья – 40 ч.

Содержание: Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Оценка здоровья.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

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

#### Тема 5. Формирование культуры здоровья – 50 ч.

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

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Детерминанты здоровья
2. Принципы работы по развитию здоровья
3. Модели обучения здоровому образу жизни
4. Валеологическое образование
5. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека

#### Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности – 40 ч.

Содержание: Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Диагностика индивидуального физического состояния
2. Индексы здоровья
3. Факторы риска и устойчивости

#### Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп – 30 ч.

Содержание: Периодизация возраста. Нагрузка физических упражнений. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности.
2. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

## 5. Оценочные материалы дисциплины (модуля)

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

## 6. Методические материалы для освоения дисциплины (модуля)

Методические материалы для освоения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

## 7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| № п/п | Библиографическое описание учебного издания   | Используется при изучении разделов (тем) | Режим доступа   |
|-------|---|--|---|
| 1.    | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].                       | 1-5                                      | <a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a> |
| 2.    | Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. | 1-4                                      | <a href="https://urait.ru/bcode/515859">https://urait.ru/bcode/515859</a> |
| 3.    | Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд.,  | 1-8                                      | <a href="https://urait.ru/bcode/513510">https://urait.ru/bcode/513510</a> |



|    |  |     |   |
|----|--|-----|---|
|    | испр. и доп. — Москва :<br>Издательство Юрайт, 2023. —<br>381 с. — (Высшее<br>образование). — ISBN 978-5-<br>534-11949-7. — Текст :<br>электронный //<br>Образовательная платформа<br>Юрайт [сайт].  |     |   |
| 4. | Спортивная психология :<br>учебник для вузов /<br>В. А. Родионов [и др.] ; под<br>общей редакцией<br>В. А. Родионова,<br>А. В. Родионова,<br>В. Г. Сивицкого. — Москва :<br>Издательство Юрайт, 2022. —<br>367 с. — (Высшее<br>образование). — ISBN 978-5-<br>534-00285-0. — Текст :<br>электронный //<br>Образовательная платформа<br>Юрайт [сайт]. | 1-8 | <a href="https://urait.ru/bcode/489119">https://urait.ru/bcode/489119</a> |

## **8. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### 8.1. Электронные образовательные ресурсы:

| № п/п | Наименование   | Гиперссылка   |
|-------|--|---|
| 1.    | Министерства науки и высшего образования Российской Федерации:           | <a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a>             |
| 2.    | Министерство просвещения Российской Федерации:                           | <a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>                             |
| 3.    | Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:               | <a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>           |
| 4.    | Федеральный портал «Российское образование»:                             | <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>                             |
| 5.    | Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                       |
| 6.    | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:                      | <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| 7.    | Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:                | <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>                         |
| 8.    | Электронно-библиотечная система  | <a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a>                           |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | «Знаниум»:                              |   |
| 9 | Электронная библиотечная система Юрайт: | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> |

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

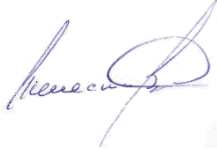
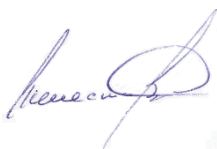
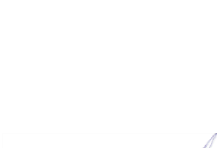
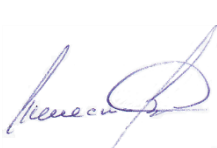
| № п/п | Наименование   | Гиперссылка (при наличии)   |
|-------|--|---|
| 1     | Министерство спорта Российской Федерации               | <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a> |
| 2     | Министерство здравоохранения Российской Федерации      | <a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/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

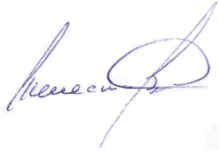
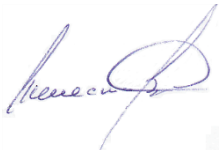
## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование помещения                               | Перечень оборудования и технических средств обучения                          | Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства  |
|-------|--|---|--|
| 1     | 304 Учебная аудитория для проведения учебных занятий | Доска классная, проектор, проекционный экран, персональный компьютер, баннеры | 1С:Предприятие 8. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (5 years) Renewal. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 01.09.2020 № 75-2020/RDD. Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14. Microsoft Office 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. |

| №<br>п/п | Наименование помещения                               | Перечень оборудования и технических средств обучения  | Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства  |
|----------|--|---|--|
|          |  |   | Лицензия OfficeStd 2016 RUSOLPNLAcdmс.<br>Антивирус ESETNOD32.<br>Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. LibreOffice.<br>Свободно распространяемое программное обеспечение.<br>7-Zip. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства. |
| 2        | 307 Учебная аудитория для проведения учебных занятий | Шкаф для документов, коврики для фитнеса, баннеры, наглядные модели, портреты ученых                          |  |
| 3        | 320 Учебная аудитория для проведения учебных занятий | Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска для письма мелом; трибуна для выступлений |  |

### Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

| № п/п | Дата внесения изменений | Номера измененных листов | Документ, на основании которого внесены изменения   | Содержание изменений  | Подпись разработчика рабочей программы  |
|-------|-------------------------|--------------------------|---|---|---|
| 1     | 30.08.2019              | 28                       | Договор № 4161 от 20.06.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС.   | Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения.<br>Актуализация литературы |    |
| 2     | 01.09.2020              | 8-11                     | Договор № 14/07-2020 от 14.07.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС.   | Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения.<br>Актуализация литературы |    |
| 3     | 31.08.2021              | 8-11                     | Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика: приказ Минобрнауки РФ от 19.09.2017 № 922<br>Пункт 4.3.2, 4.3.4<br>ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе №4574 от 19.04.2021.<br>ООО "Вузовское образование" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №7764/21 от 25.03.2021. | Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения.<br>Актуализация литературы |    |
| 4     | 31.08.2022              | 8-11                     | Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика: приказ Минобрнауки РФ от 19.09.2017 № 922   | Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения.                            |  |

|   |            |      |  |  |  |
|---|------------|------|--|--|--|
|   |            |      | <p>Пункт 4.3.2, 4.3.4<br/>         ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе №5343 от 23.06.2022.<br/>         ООО "Вузовское образование" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №7764/21 от 25.03.2021.</p>  | Актуализация литературы  |  |
| 5 | 01.09.2023 | 8-11 | <p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика: приказ Минобрнауки РФ от 19.09.2017 № 922<br/>         Пункт 4.3.2, 4.3.4<br/>         ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе №5343 от 23.06.2022.<br/>         ООО "Вузовское образование" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №7764/21 от 25.03.2021.</p> | <p>Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения.<br/>         Актуализация литературы</p> |   |
| 6 | 30.08.2024 | 8-11 | <p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика: приказ Минобрнауки РФ от 19.09.2017 № 922<br/>         Пункт 4.3.2, 4.3.4<br/>         ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе №5343 от 23.06.2022.<br/>         ООО «ЗНАНИУМ» - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС Знаниум № 697эбс от 17.07.2024.</p>       | <p>Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения.<br/>         Актуализация литературы</p> |  |