

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Декан ТЭФ

Е.В. Колесникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основы здорового образа жизни

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль): Предпринимательство

Форма обучения: очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией факультета «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	ФТД
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИУК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности, планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные понятия здоровья и здорового образа жизни, формулу здоровья; способы борьбы с повышенным аппетитом, ленью, избыточной массы тела; принципы рационального питания, ключевые ошибки в питании современного человека; профилактические мероприятия при хронических неинфекционных заболеваниях; физическую культуру и ее оздоровительное значение, методы дозировки нагрузки; репродуктивное здоровье, его сохранение. Уметь: применить методические приемы и педагогические технологии с целью сохранения, укрепления и приумножения здоровья; разрабатывать режим тренировок, питания согласно принципам культуризма; выбрать программу упражнений для укрепления здоровья. Пользоваться универсальными принципами выживания в автономных ситуациях Владеть: знаниями о роли учителя в профилактике заболеваний учащихся; методами сохранения и укрепления здоровья немедикаментозными средствами; методами снижения уровня стресса; знаниями о роли семьи в системе здорового образа жизни человека.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Образ жизни и здоровье человека				
1.1	Введение в предмет, его значение. Исторические предпосылки возникновения валеологии. Объективные проблемы современной медицины. Состояние здоровья школьников. Уровни здоровья (всего 4). Здоровые люди, имеющие факторы риска. Люди в предболезненных состояниях (десинхронозы, старческий и подростковые периоды жизни, климакс, приём алкоголя и другие). Больные люди. Бессимптомный и клинический периоды течения любого заболевания. Стандартные ситуации в жизни человека (всего 6). Отношение человека к своему здоровью. Достижения современной медицины. Реанимация. Симптоматическое лечение. Профилактическая медицина. «Белые вороны». Формула здоровья. Вклад наследственности, медицины, внешней среды и образа жизни /Лек/	4	2	–
1.2	История развития валеологии. Рискованные недоказанные оздоровительные системы (уринотерапия, кровопускание и другие. Здоровые люди на примере покорителей Эвереста, космонавтов, лётчиков-испытателей, спортсменов. /Пр/	4	4	–

Раздел 2. Движение и здоровье				
2.1	Гиподинамия, кипокинезия, как закономерное достижение цивилизации. Состояние опорно-двигательного аппарата у школьников. Объём мышечной системы у мужчин и женщин. Значение мышечной системы и всего опорно-двигательного аппарата в целом. Остеохондроз позвоночника и другие болезни малоподвижного образа жизни. Феномен «избыточного сгорания». Причины избыточной полноты и худобы. Мышечная дистрофия и ожирение, влияние на здоровье. Значение мышечной системы в процессе онтогенеза человека. Кинезофилия. Возрастная периодизация Гундобина. Значение умственного и физического труда. Дозированные физические нагрузки. /Лек/	4	2	—
2.2	Определение физического развития человека методом сигмальных отклонений. Антропометрия. Идеальная масса тела. Определение осанки (тест «у стенки»), походки. Плюсы и минусы полных и худых. Патология стопы, Плантография. Значение правильного подбора обуви. Травмы у детей при движении. /Пр/	4	4	—
Раздел 3. Питание и здоровье				
3.1	Рациональное питание. Типичные ошибки в питании современного человека. Злоупотребление пищей, причины, последствия. Экзо- и эндорфины. Злоупотребление жирами, избыточная калорийность питания, последствия (ожирение, атеросклероз). Неадекватный приём белка. Вегетарианство. Ограниченная усвояемость белковой пищи. Дефицит и избыток белков в питании, последствия (отставание умственного и физического развития, почечнокаменная болезнь). Полноценные и неполноценные белки. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Злоупотребление рафинированным сахаром, последствия (сахарный диабет, кариес, ожирение, ИБС). Факторы риска сахарного диабета. Злоупотребление рафинированной пищей, балластные вещества, их значение. Зашлаковывание организма, последствия (запоры, самоотравление, рост опухолей). Злоупотребление поваренной солью, последствия (артериальная гипертония). Малое разнообразие продуктов питания. Режим питания. /Пр/	4	2	—
3.2	Составление меню-раскладки (оценка рациональности питания). Определение образа жизни человека. Зашлаковывание организма при неправильном питании. Неправильная кулинарная обработка, хранение и транспортировка продуктов. Ошибки в питании после 45 лет. Раздельное питание по Говарду Хею. Булемия, анорексия, ожирение. Различные диеты. Диетология. /Ср/	4	2	—
Раздел 4. Наследственность и здоровье				
4.1	Геном человека. Вклад наследственности в здоровье человека. Благоприятная наследственность, её общие свойства. Благоприятные задатки и таланты. Отягощённая наследственность, её общие свойства, условная классификация. Генные заболевания. Мутации и мутагены. Профилактика генных заболеваний. Медико-генетическое консультирование. Хромосомные болезни. Причины геномных и хромосомных aberrаций. Возраст матери, состояние здоровья матери. Малолетнее материнство, последствия. Мультифакторные состояния или врождённые аномалии и уродства развития. Основные причины нарушения протекания беременности (механическая травма, резус-конфликт, инфекционные и эндокринные заболевания, приём лекарств, бытовые и прочие отравления, действие радиации). Родовые и механические травмы. Упрощённая классификация родовых травм («узкий таз», замедленные и стремительные роды, Кесарево сечение, «крупный плод»). ППЦНС, ДЦП, ЗПР и другие последствия родовых травм. /Лек/	4	2	—
4.2	Образ жизни беременной женщины (отношение к питанию, движению, вредным привычкам, приёму лекарств). График идеальной беременности. Глубоководные ныряльщицы за жемчугом. Роды в воде. Шкала функциональной зрелости новорождённых Апгара-Аршанского. ДНК-анализ. Кариотипирование хромосом. Дерматоглифика. Генная инженерия. Овечка Долли. Проба Фёллинга. /Пр/	4	1	—
Раздел 5. Внешняя среда и здоровье				

5.1	Внешняя среда, определение. Вредные и опасные факторы внешней среды. Провоцирующие факторы на примере сердечно-сосудистых заболеваний. Малоподвижный образ жизни. Тест на тренированность сердца (проба Мартине). Нерациональное питание. Неадекватность психо-эмоциональных реакций, теория стресса Г. Селье, положительные и отрицательные стрессы. Злоупотребление алкоголем. Хронический алкоголизм, условные стадии. Табакокурение. Внешняя среда, экология. Наследственная предрасположенность. Социальный фактор, влияние коллектива. Фактор одиночества. Транспортная усталость, городской ускоренный ритм жизни, отличия города и деревни, синдром хронической усталости. /Лек/	4	2	–
5.2	Признаки, профилактика, лечение и первая доврачебная помощь при заболеваниях ССС (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, острые нарушения мозгового кровообращения, инфаркты, инсульты, гипертонический криз, стеноз, тромбоз, кровоизлияние, гематома, гипотония, вегето-сосудистая дистония и атеросклероз сосудов). /Пр/	4	1	–
Раздел 6. История развития культуризма				
6.1	Культуризм как явление в человеческом обществе. Исторические предпосылки возникновения культуризма. Древнегреческий этап. Основные достижения Древней Греции. Олимпийские игры. Стандарты красоты и здоровья. Спартанский образ жизни. Гармоничность умственного и физического развития. Эпоха возрождения, возврат к античности. Атлетическая гимнастика конца XIX – начала XX века в России. Формирование культуризма как вида спорта в конце 50-х годов в США. Современные разновидности культуризма (бодибилдинг, аэробика, шейпинг, фитнес и другие). Тест на упитанность. Тест «института благородных девиц». Соотношение жировой и мышечной тканей. Система строительства тела Д. Вейдера. Волевая гимнастика Анохина. Изометрическая гимнастика Самсона. Тренировка силы, выносливости, скорости, объёма и других мышечных показателей. Непобитые до сих пор достижения российских атлетов. А. Засс, Г. Гаккеншмидт, И. Поддубный, Е. Сандов, Г. Лурих и другие известные атлеты. /Ср/	4	2	–
Раздел 7. Современные методики оздоровления				
7.1	Закаливание воздухом, водой и солнцем. Русская и финская бани. Золотые правила русской бани. Моржевание. Система П. Иванова. Дыхательные гимнастики. Пилатес. Калланетика. Джоггинг, бег трусцой. Аэробика. Д. Фонда. Шейпинг. С. Кроуфорд. Атлетическая гимнастика, атлетизм, силовое пятиборье в СССР. Пауэрлифтинг. Тяжёлая атлетика. Восточные оздоровительные системы (сумо, каратэ, тхэквондо, йога, цыгун, киксбоксинг, айкидо и другие). Бионические протезы, гепардовая стопа. Возможности умственной и физической реабилитации инвалидов. Пабло Пенета и другие известные представители синдрома Дауна. Оскар Писториус. Инвалиды ментальные, слепые, глухонемые и с поражением опорно-двигательного аппарата. Параолимпийские игры. «Strongmen». Бодибилдинг. Армрестлинг, реслинг, кёрч. Система К. Эверсон. Конкурсы красоты и здоровья «Мисс Мира», «Мисс аэробика», «Мисс шейпинг», «Мистер Мира», «Миссис Мира», «Мисс и Мистер «Олимпия», «Титаны рестлинга», «Strongmen» и другие. Гиревой спорт, силовая выносливость. Фитнес. /Ср/	4	2	–
Раздел 8. Современные средства оздоровления				
8.1	Витамины. Мультивитаминовые комплексы. Минеральные вещества. Протеины, аминокислоты. Спортивное питание. Фармакологическая поддержка спортсменов. Пищевые добавки, биологически активные добавки (БАДы), сжигатели жиров. Адаптогены животного и растительного происхождения, использование в спорте. Допинги. Кровяные допинги (гемолиз, гемодиализ, беременность, стимуляторы кроветворения). Анаболические стероиды. Допинговые скандалы в олимпийском движении (Б. Джонсон, А. Кабаева, Л. Лазутина, О. Пылёва и другие). Запрет на допинги в олимпийском движении. Деление федераций на запрещающие и разрешающие использование допингов. Метандростенолон как средство восстановления мышечной массы после длительного постельного режима у детей. /Ср/	4	4	–
Раздел 9. Спорт для здоровья и спорт для рекордов				

9.1	Боль, судороги, спазмы мышц при тренировках. Спортивный травматизм, причины, провоцирующие факторы. Переутомление, перегрузки. Применение фармакологических средств для восстановления работоспособности. Сгонка веса. Деление спортсменов на «чистых» и «грязных». Уровень здоровья среди представителей физической культуры (спорт для здоровья), профессиональных спортсменов (спорт для рекордов) и малоподвижных цивилизованных людей. Сравнение уровня здоровья «химических» спортсменов и малоподвижных людей. Современные достижения фармакологии, средства реабилитации спортсменов. Надуманность деления на спорт для рекордов и спорт для здоровья. Личные рекорды. Спортивные разряды и звания в спорте. Рекорды в спорте. Шоу Гиннеса, Рипли и другие демонстрации человеческих возможностей. /Ср/	4	4	–
Раздел 10. Экстремальные виды спорта				
10.1	Туризм, его виды (плановый и самодеятельный). Спортивный туризм, его разновидности: альпинизм, скалолазание, водный, пеший, горный и лыжный туризм, спелеотуризм. Профилактика травматизма и смертности в самодеятельном туризме. Маршрутно-квалификационные комиссии, контрольно-спасательная служба, спасатели. Категории сложности в спортивном туризме. Дикий и организованный туризм. Группы риска автономного существования. Любители природы. Матрасники. Профессионалы от природы. Экстремальные формы спорта и отдыха. Случайная автономия. Замкнутые пространства. Универсальные принципы выживания. Принципы организации ночлега. Способы ориентации по компасу, солнцу. Ведьмины круги. Правило прямой линии. Выход по воде. Робинзонады и другие конкурсы на выживание в автономных условиях. Всемирные экстремальные игры (X-games). Сёрфинг и его разновидности, сноубординг, скейтбординг, кайтинг, горный велосипед (маунтинбайк), зорбинг, аквабайк и другие разновидности современных экстремальных видов спорта и отдыха. Силовой экстрим. /Ср/	4	2	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 1 з.е., в академических часах: 36 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 4

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				4			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	8	–	8	–	8	–	8	–
Практические занятия	12	–	12	–	12	–	12	–
Самостоятельная работа	16	–	16	–	16	–	16	–
Итого часов	36	–	36	–	36	–	36	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Низкодубова С. В., Каюмова Е. А., Легостин С. А., Мастеница Э. И.	Основы медицинских знаний: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПУ, 2005. – 195 с.
2	Щедрина А. Г.	Здоровый образ жизни : методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты: монография	Новосибирск: Альфа-Виста, 2007. – 143, [2] с.
3	Куликова Н. В.	Здоровый образ жизни : в 2 ч. : Ч. 2: учебное пособие	Томск: Изд-во ТГПУ, 2011. – 75, [1] с.

4	Легостин С. А., Низкодубова С. В.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Ч. 2: учебно-методический комплекс	Томск: Изд-во ТГПУ, 2011. – 190, [1] с.
5	Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П.	Здоровый образ жизни : учебное пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/18568.html)	Москва: Прометей, 2012. – 86 с.
6	Туманян Г. С.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2006. – 332, [3] с.
7	Трча	Искусство вести здоровый образ жизни	М.: Медицина, 1984. – 231, [1] с.

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

1	Электронная библиотечная система Юрайт (http://www.biblio-online.ru)
2	Бурцев, С. П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : курс лекций / С. П. Бурцев. — Электрон. текстовые данные (http://www.iprbookshop.ru/41002.html)
3	Официальная информация для людей с ограниченными возможностями здоровья. Сайт главного бюро медико-социальной экспертизы (http://mseur.ru)
4	Федеральная служба государственной статистики. Структура Госкомстата, новости, публикации, история Российской статистики за период 1802-1996 годы, персоналии (http://www.gks.ru)
5	Всемирная организация здравоохранения (http://www.who.int)
6	Здоровье (http://foodnews-press.ru)
7	Медицинская энциклопедия (http://www.knigamedika.ru)
8	Современная онлайн-энциклопедия о раковых заболеваниях: виды онкологических болезней, причины их образования, симптомы (http://orake.info.ru)
9	Минздрав РФ (http://www.rosminzdrav.ru)
10	Новости медицины. Список заболеваний и методы их лечения. Справочник лекарств. Статьи о красоте и здоровье. Советы и консультации врачей (http://www.likar.info)
11	Книга рекордов Гиннесса в России (knigarekordovrossii.ru)
12	Сайт издательства «Просвещение» (http://www.prosv.ru)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Офисный пакет Microsoft Office Проприетарное (коммерческое) программное обеспечение на базе операционной системы Windows, включающее текстовый процессор Word, табличный процессор Excel, программу подготовки презентаций PowerPoint и систему управления базами данных Access.
2	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория с презентационным оборудованием (в т.ч. интерактивной доской), оснащенная учебной мебелью и укомплектованная средствами обучения по безопасности жизнедеятельности, в т.ч. халатом химической защиты, огнетушителями и стендами и витринами с демонстрационными материалами.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

При пропуске занятий без уважительной причины студентам рекомендуется самостоятельное изучение пропущенной темы занятия и сдача этой темы во время индивидуальной работы преподавателя со студентами (допускается для некоторых тем сдача реферата или презентации). При проведении семинарских занятий можно предлагать студентам выполнение докладов в виде электронных презентаций и цифровых любительских фильмов. При проведении практических занятий рекомендуется контролировать составление вывода по полученным результатам таким образом, чтобы тот подчёркивал практическую значимость и актуальность выбранной темы, был конкретен и логичен.

Для более успешного усвоения дисциплины студенты могут написать реферат по любой из тем контрольных вопросов и заданий для самоподготовки. При этом тему реферата необходимо предварительно согласовать с преподавателем, ориентируясь и углубляясь в содержание разделов дисциплины. Более высокую оценку получают рефераты, насыщенные высококачественными цветными фотографиями и с видеоприложениями. Приветствуются предложения студентов показать собственный видео- или фотоматериал (в виде презентаций, цифровых фильмов), соответствующий разделам дисциплины.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Легостин Сергей Альфредович, к.м.н., доцент

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Основы здорового образа жизни

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль): Предпринимательство

Форма обучения: очно-заочная