

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор по образовательной  
деятельности

\_\_\_\_\_ С.Т. Князев  
«\_\_» \_\_\_\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

| Код модуля | Модуль   |
|------------|--|
| 1157686    | Технология формирования ценностей здорового образа жизни |

Екатеринбург

| <b>Перечень сведений о рабочей программе модуля</b>                   | <b>Учетные данные</b>                                     |
|---|---|
| <b>Образовательная программа</b><br>1. Организация работы с молодежью | <b>Код ОП</b><br>1. 39.03.03/33.01                        |
| <b>Направление подготовки</b><br>1. Организация работы с молодежью    | <b>Код направления и уровня подготовки</b><br>1. 39.03.03 |

Программа модуля составлена авторами:

| <b>№ п/п</b> | <b>Фамилия Имя<br/>Отчество</b>  | <b>Ученая<br/>степень, ученое<br/>звание</b>           | <b>Должность</b> | <b>Подразделение</b>              |
|--------------|----------------------------------|--|------------------|-----------------------------------|
| 1            | Бедулева Марина<br>Александровна | кандидат<br>философских<br>наук, без<br>ученого звания | Доцент           | организации работы с<br>молодежью |

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Технология формирования ценностей здорового образа жизни

## 1.1. Аннотация содержания модуля

В содержание образовательной программы факультатива «Технологии формирования ценностей ЗОЖ» включены вопросы, связанные с изучением механизмов адаптационных ресурсов человека, формирования навыков сопротивления отрицательным биологическим и социальным факторам. В курсе используются теоретические положения ведущих физиологов и превентологов П.К. Анохина, Ж. Селье, И.И. Брехмана и других. В программу факультатива включены практические формы обучения, направленные на формирование ценностей ЗОЖ, психического и физического здоровья.

## 1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

| № п/п            | Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения | Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах |
|------------------|--|---|
| 1                | Технология формирования ценностей здорового образа жизни   | 3   |
| ИТОГО по модулю: |  | 3   |

## 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

|                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| Пререквизиты модуля                | Не предусмотрены |
| Постреквизиты и кореквизиты модуля | Не предусмотрены |

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

Таблица 2

| Перечень дисциплин модуля                                | Код и наименование компетенции  | Планируемые результаты обучения (индикаторы)   |
|--|---|--|
| 1  | 2   | 3  |
| Технология формирования ценностей здорового образа жизни | ОПК-1 - Способен анализировать и объяснять природу явлений и процессов, протекающих в сфере профессиональной деятельности на основе | З-1 - Характеризовать основные методологические и теоретические подходы, позволяющие объяснять природу явлений и процессов, протекающих в сфере профессиональной области<br>У-1 - Самостоятельно определять основные характеристики явлений и процессов на |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>критериев научного знания с использованием различных методологических и теоретических подходов</p>  | <p>основе критериев научных знаний, используя основные теоретические и методологические подходы в своей профессиональной области</p> <p>П-1 - Самостоятельно, опираясь на теоретические и методологические подходы, составить на основе критериев научных знаний характеристики явлений и процессов для решения задач в своей профессиональной области.</p>   |
|  | <p>ОПК-3 - Способен выявлять, концептуализировать и предлагать обоснованные решения проблем в профессиональной деятельности на основе знания научных теорий, концепций, подходов, в том числе обладающие инновационным потенциалом</p> | <p>З-1 - Изложить возможные способы решения проблем в профессиональной области деятельности, используя знания научных теорий, концепций, подходов, в том числе обладающих инновационным потенциалом</p> <p>У-2 - Анализировать профессиональную область деятельности и выявлять присущие ей проблемы, их причины и суть, используя методологию научных теорий и концепций</p> <p>П-1 - Самостоятельно или работая в команде предлагать и обосновывать способы решения проблем в профессиональной деятельности, используя знания научных теорий, концепций, подходов, в том числе обладающих инновационным потенциалом</p> <p>Д-1 - Проявлять аналитические умения</p> |

### 1.5. Форма обучения

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Технология формирования ценностей**  
**здорового образа жизни**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

| <b>№ п/п</b> | <b>Фамилия Имя Отчество</b>      | <b>Ученая степень,<br/>ученое звание</b>               | <b>Должность</b> | <b>Подразделение</b>                 |
|--------------|----------------------------------|--|------------------|--------------------------------------|
| 1            | Бедулева Марина<br>Александровна | кандидат<br>философских<br>наук, без ученого<br>звания | Доцент           | организации<br>работы с<br>молодежью |

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

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Бедулева Марина Александровна, Доцент, организации работы с молодежью

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

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

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

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

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

| Код раздела, темы | Раздел, тема дисциплины*                 | Содержание  |
|-------------------|--|---|
| Раздел 1.         | Факторы, составляющие основу здоровья    | Показатели благополучия страны и региона и их состояние за последние десять лет. Здоровье, болезнь и пограничные состояния.   |
| Раздел 2.         | Факторы, составляющие основу здоровья .  | Показатели благополучия страны и региона и их состояние за последние десять лет. Здоровье, болезнь и пограничные состояния  |
| Раздел 3.         | Здоровье и его виды                      | Соматическое, физическое, психическое, эмоциональное, социальное, духовное. Значение каждого из них в популяционном и индивидуальном здоровье. Факторы, формирующие здоровье, резервные возможности организма как показатель здоровья.  |
| Раздел 4.         | Организм как функциональная система.     | Биологические ритмы.<br>Взаимодействие организма со средой. Объединение внутренней среды организма. Понятие гомеостаза.<br>Функциональное единство организма. Их происхождение и значение в жизни организма. Биоритмы и здоровье. Биоритмы и труд, их значение в возникновении нарушения здоровья.<br>Миграция, ее виды и влияние на здоровье взрослых и детей. |
| Раздел 5.         | Гигиена как часть здорового образа жизни | Значение санитарно-гигиенических стандартов в сохранении и укреплении здоровья. Причины возникновения усталости,  |

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
|                  |  | утомления и переутомления. Мероприятия по их предупреждению и ликвидации.   |
| <b>Раздел 6.</b> | Адаптация как фактор сохранения и укрепления здоровья.                   | Адаптация молодежи к труду и обучению. Функциональное состояние вегетативных органов и психических процессов в периоды адаптации. Половозрастные особенности адаптации и дезадаптации.  |
| <b>Раздел 7.</b> | Индивидуальная и популяционная норма как показатель здоровья и адаптации | Возрастные, половые, региональные и конституциональные нормы. Их значение для сохранения и укрепления здоровья.   |
| <b>Раздел 8.</b> | Биогеографические аспекты  | Экология как условие здоровья. Закономерности географического распространения и размещения живых организмов и их сообществ на Земле. Географические аспекты образа жизни и стиль жизни как этническое и географическое производное. Экология, влияние на формирование здоровья и болезни. |

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

| Направление воспитательной деятельности | Вид воспитательной деятельности | Технология воспитательной деятельности  | Компетенция   | Результаты обучения  |
|---|---------------------------------|---|---|--|
| Профессиональное воспитание             | проектная деятельность          | Технология образования в сотрудничестве | ОПК-3 - Способен выявлять, концептуализировать и предлагать обоснованные решения проблем в профессиональной деятельности на основе знания научных теорий, концепций, подходов, в том числе обладающие инновационным потенциалом | З-1 - Изложить возможные способы решения проблем в профессиональной области деятельности, используя знания научных теорий, концепций, подходов, в том числе обладающих инновационным потенциалом |

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Технология формирования ценностей здорового образа жизни

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Тарасенко, Л. В.; Технологии работы с молодежью группы риска в России : учебное пособие.; Издательство Южного федерального университета, Ростов-на-Дону; 2015;

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=462035> (Электронное издание)

2. Вайнер, Э. Н.; Валеология: учебник для вузов : учебник.; ФЛИНТА, Москва; 2021; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501> (Электронное издание)

#### **Печатные издания**

1. Круглый, М. М.; Еще раз об Аполлоне; Физкультура и спорт, Москва; 1982 (1 экз.)
2. Лаптев, А. П.; Азбука закаливания; Физкультура и спорт, Москва; 1986 (1 экз.)
3. Алексеева, Т. И.; Адаптация человека в различных экологических нишах Земли (биологические аспекты) : курс лекций.; МНЭПУ, Москва; 1998 (1 экз.)
4. Соковня-Семенова, И. И.; Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений.; Академия, Москва; 2000 (1 экз.)
5. , Агеносов, А. В., Боронина, Л. Н., Вишневский, Ю. Р., Жукова, О. Л., Рапопорт, Л. А., Рудакова, Е. А., Семенов, Л. А.; Валеологическая культура студента : Информ.-аналит. отчет по материалам социол. опроса студентов УГТУ (дек. 1997 г. - янв. 1998 г.); [УГТУ], Екатеринбург; 1998 (2 экз.)

#### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

<http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека

<https://biblioclub.ru> – университетская библиотека онлайн

#### **Материалы для лиц с ОВЗ**

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

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

<http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека

<https://biblioclub.ru> – университетская библиотека онлайн

### **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Технология формирования ценностей здорового образа жизни**

#### **Сведения об оснащении дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

| № п/п | Виды занятий | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения  |
|-------|--------------|---|--|
| 1     | Лекции       | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в                            | Office Professional 2003 Win32<br>Russian CD-ROM |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   | <p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>                 |   |
| 2 | Консультации                                | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |
| 3 | Текущий контроль и промежуточная аттестация | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>                         | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |
| 4 | Практические занятия                        | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с</p>   | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |

|   |                                  |   |  |
|---|----------------------------------|---|--|
|   |                                  | санитарными правилами и нормами   |  |
| 5 | Самостоятельная работа студентов | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов<br>Персональные компьютеры по количеству обучающихся<br>Подключение к сети Интернет | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM<br><br>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Google Chrom<br>Браузер |