

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической
культуры, спорта и туризма



М.С. Злотников

подпись, инициалы, фамилия

«18» августа 2020 г.

Институт физической культуры,
спорта и туризма

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

онлайн курс

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ
СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ
ТРАНСФОРМАЦИИ**

<https://online.edu.ru/public/course?faces-redirect=true&cid=11215784>

<https://stepik.org/course/82559/promo>

Красноярск 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОНЛАЙН КУРСА

Краткое описание

Курс «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации» содержит основную информацию о компонентах и принципах здорового образа жизни, функциональных и двигательных способностях человека, что позволяет студентам самостоятельно и грамотно систематизировать знания о средствах укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний.

23Е, 72 час.

Полное описание

Курс направлен на повышение уровня знаний о компонентах здорового образа жизни, функциональных и двигательных способностях человека, что позволяет студентам самостоятельно и грамотно систематизировать знания о средствах укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний. Проблема сохранения здоровья студентов становится всё более острой, а в условиях цифровой трансформации общества происходит существенное перераспределение нагрузки на человека, меняются условия и образ жизни молодежи.

Предназначен для обучающихся, желающих научиться поддерживать уровень физической подготовленности, необходимый для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рекомендуемые направления подготовки /специальности:

все направления и специальности, студенты которых изучают дисциплину «Физическая культура и спорт», в том числе:

38.03.01 Экономика

38.03.02 Менеджмент

38.03.03 Управление персоналом

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

38.03.05 Бизнес-информатика

38.03.06 Торговое дело

38.03.07 Товароведение

38.04.01 Экономика

38.04.02 Менеджмент

38.04.03 Управление персоналом

38.04.04 Государственное и муниципальное управление

38.04.08 Финансы и кредит

38.05.01 Экономическая безопасность

38.05.02 Таможенное дело

38.06.01 Экономика
39.03.01 Социология
39.03.02 Социальная работа
39.06.01 Социологические науки
40.03.01 Юриспруденция
40.04.01 Юриспруденция
40.06.01 Юриспруденция
41.03.05 Международные отношения
42.03.01 Реклама и связи с общественностью
42.03.02 Журналистика
42.03.03 Издательское дело
42.04.02 Журналистика
43.03.01 Сервис
43.03.02 Туризм
43.03.03 Гостиничное дело
44.02.02 Преподавание в начальных классах
53.02.01 Музыкальное образование

Авторы курса:

Демидко Н.Н., канд. биол.наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры и оздоровительных технологий; СФУ

Дергач Е.А., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры; СФУ; мастер спорта международного класса

Злотников М.С., канд. экон. наук, директор Института физической культуры, спорта и туризма СФУ

Садырин С.л., канд. пед. наук, заведующий кафедрой физической культуры; СФУ

Вышедко А.М., специалист кафедры физическая культура; СФУ

1. Цели и задачи изучения курса

1.1 Цель преподавания курса

Усвоение положения, что здоровье человека является личностной и общественной ценностью, и во многом зависит от образа жизни; ознакомление с технологиями формирования значимости здорового образа жизни.

1.2 Задачи изучения курса

- изучение основ здорового образа жизни, целей, методов и средств укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний;

- развитие умений ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию,

получаемую из различных источников по здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья, применять на практике полученные знания;

- формирование навыка владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и психической работоспособности.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по курсу, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Для направлений и специальностей, реализуемых по ФГОС 3+,:

- **ОК-8:** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Для направлений и специальностей, реализуемых по ФГОС 3++,::

- **УК-7:** способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (базовый РО-1, РО-2, РО-3).

1.4. Требования для обучающихся
Базовый уровень пользователя ПК

1.5. Особенности реализации онлайн курса:

Язык реализации: русский.

Реализация осуществляется с помощью онлайн-курса «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации», обеспечивающего полностью формирование заявленных компетенций (индикаторов компетенций).

Курс располагается:

- на портале «Современная образовательная среда РФ» (далее СЦОС):

адрес доступа:

<https://online.edu.ru/public/course?faces-redirect=true&cid=11215784>

- платформе Stepik.org. адрес доступа:

<https://stepik.org/course/82559/promo>

Процедура зачета курса, перечень документов, необходимых для перезачета курса университетом определены условиями Положением об использовании и зачете результатов освоения массовых открытых онлайн курсов СФУ: <http://about.sfu-kras.ru/node/9653>.

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр
		1
Общая трудоемкость курса	2 (72)	2 (72)
Контактная работа с преподавателем:		
занятия лекционного типа	0,66 (24)	0,66 (24)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,34 (12)	0,34 (12)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	1 (36)	1 (36)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)		

3. Содержание курса

3.1 Разделы курса и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Темы (разделы) курса	Занятия лекционного типа (акад.час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад.час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия (акад.час)	Лабораторные работы и/или практикумы (акад.час)		
1	2	3	4	5	6	
1	Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей дорожной карты	12	3	0	18	УК-7 (ОК-8)
2	Медико-биологические основы здоровья	12	9	0	18	УК-7 (ОК-8)
Всего		24	12	0	36	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела курса	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	1.1 Общее представление о здоровье	4	0	4
2	1	1.2 Компоненты здорового образа жизни	4	0	4
3	1	1.3 Режим дня. Двигательная активность	4	0	4
4	2	2.1 Влияние занятий ФК и спортом на организм человека	4	0	4

4	2	2.2 Рациональное питание	4	0	4
6	2	2.3 Методы оценки развития и физической подготовленности	4	0	4
Всего			54	0	54

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела курса	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1.		1.1 Общее представление о здоровье	1	0	1
2.		1.2 Компоненты здорового образа жизни	1	0	1
3.		1.3 Режим дня. Двигательная активность	1	0	1
4.		2.1 Влияние занятий ФК и спортом на организм	2	0	2
5.		2.2 Рациональное питание	1	0	1
6.		2.3 Методы оценки развития и физической подготовленности	2	0	2
7.		2.4 Практикум по оценке биологического возраста	4	0	4
Всего			12	0	12

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по курсу

1. Московченко О.Н., Захарова Л.В. Валео-акмеологические аспекты оздоровительной физической культуры в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 314 с.

2. Методика построения рационального режима дня [Электронный ресурс]: методические указания к выполнению контрольной работы для студентов всех форм обучения / сост.: Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова. – Электрон.

дан. – Омск: СибАДИ, 2015. – 14 с. Режим доступа: <http://bek.sibadi.org/fulltext/esd30.pdf>, свободный после авторизации.

3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2011. – 348 с.

4. Медико-социальные аспекты здоровья. Руководство к практическим занятиям / Н. А. Авдеева. – для студентов медицинских специальностей. – Саранск: Референт, 2013 – 25 с.

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Процедура зачета курса, перечень документов, необходимых для перезачета курса университетом определены условиями Положением об использовании и зачете результатов освоения массовых открытых онлайн курсов СФУ: <http://about.sfu-kras.ru/node/9653>

Оценочные средства, шкалы и критерии оценивания определяются в соответствии с онлайн-курсом «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации», размещенного на портале «Современная цифровая образовательная среда РФ»(URL: <https://online.edu.ru/public/course?faces-redirect=true&cid=11215784>)

и на платформе Stepik.org (адрес доступа: <https://stepik.org/course/82559/promo>).

6 Литература для подготовки к лекционным, практическим занятиям и самостоятельного изучения курса (в свободном доступе в сети Интернет):

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
1	Муллер А. Б.	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский, С. К. Рябинина.	М. : Издательство Юрайт, 2014.
2	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры (общие основы. теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры)	М.: Физкультура и спорт, 1991.
3	Евсеев Ю.И.	Физическая культура: Серия «Учебники, учебные пособия»	Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
4	Щедрина А.Г.	Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты.	Новосибирск.ООО «Альфа-Виста», 2007

5	Солодков А. С.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 8-е, испр. и доп / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб.	М.: Спорт, 2017.
6	Л. И. Вериго [и др.]	Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом	Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск: СФУ, 2016.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения курса

Э1	Федеральный портал «Современная цифровая образовательная среда РФ»	https://online.edu.ru/public/courses
Э2	Онлайн-курс «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации»	https://stepik.org/course/82559/promo
Э3	Здоровая Россия	http://www.takzdorovo.ru/
Э4	Библиотека СФУ	http://bik.sfu-kras.ru

8. Методические указания для обучающихся по освоению курса

Необходимый теоретический материал, материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в онлайн-курсе «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации» на портале «Современная цифровая образовательная среда РФ» (URL: <https://online.edu.ru/public/course?faces-redirect=true&cid=11215784>) и на платформе Stepik.org (адрес доступа: <https://stepik.org/course/82559/promo>) и определены Положением об использовании и зачете результатов освоения массовых открытых онлайн курсов СФУ: <http://about.sfu-kras.ru/node/9653>.

В процессе изучения всех разделов, предусмотренных учебной программой курса, студенты могут самостоятельно ознакомиться с материалом, изложенном в рекомендуемом списке литературы. Теоретические положения и практические рекомендации, предложенные в лекционных материалах, уточняются и закрепляются при выполнении практических заданий, а также в ходе самостоятельного изучения дополнительной информации по курсу.

Самостоятельная работа по курсу осуществляется студентом в следующих формах:

- прохождение онлайн курса «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации» на портале «Современная цифровая образовательная среда РФ» (URL: <https://online.edu.ru/public/course?faces-redirect=true&cid=11215784>) и на платформе Stepik.org (адрес доступа: <https://stepik.org/course/82559/promo>)

- самостоятельное изучение теоретического материала;
- подготовка к зачету в виде итогового тестирования.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по курсу

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения:

- 9.1.1 Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 9.1.2 Microsoft® Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 Li-cense No level

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем:

- 9.2.1 Федеральный портал «Современная цифровая образовательная среда РФ» (<https://online.edu.ru/public/courses>)
- 9.2.2 Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
- 9.2.3 Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>
- 9.2.4 Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по курсу

10.1. Для обучения в электронном образовательном курсе требуется доступ к глобальной сети Интернет. Наличие персонального компьютера. Рекомендуемые браузеры для работы в системе: Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer 9 и выше.