

### МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

#### «Дальневосточный федеральный университет»

## (ДВФУ) ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

#### СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы

**УТВЕРЖДАЮ** 

И.О. Директора департамента валеологии

Т.Н. Власенко

(И.О. Фамилия)

Т.Н. Власенко

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«18» января 2023 г.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Мониторинг здоровья участников образовательного процесса Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование Педагогики и психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни Форма подготовки: очная

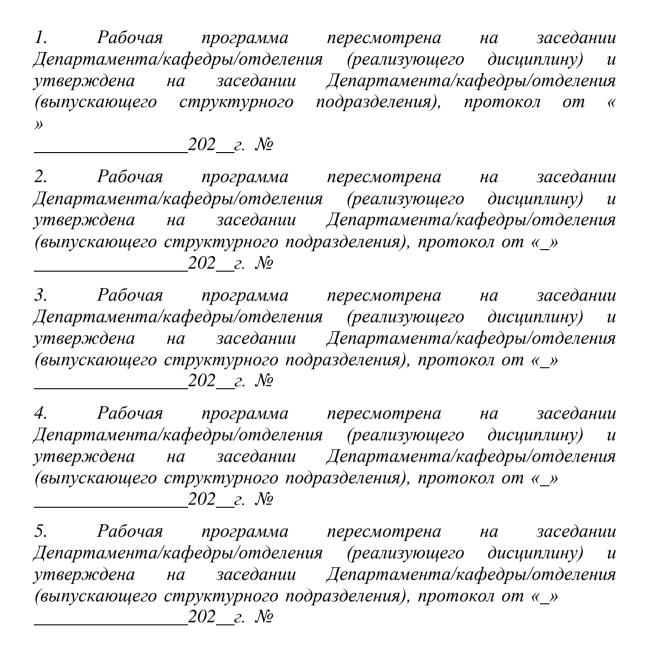
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127.

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента валеологи, протокол «18» января 2023\_г. № 4.

И.О. Директора департамента валеологии Составитель: канд. пед. наук, доцент

Т.Н. Власенко Т.Н. Власенко

Владивосток 2023



#### I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель изучения дисциплины - сформировать базовые, системные знания и умения проводить исследования уровня здоровья участников образовательных отношений.

Задачи:

- сформировать навыки определения уровня здоровья у участников образовательных отношений;
- познакомить с современными физкультурными методиками оздоровления и профилактики;
- научить магистрантов подбирать методики для решения проблем со здоровьем.

Для успешного изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции: УК-6; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-7, полученные в результате изучения дисциплин бакалавриата.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующие компетенции:

Пидерство Командная работа и и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели поведения и общения разных людей в команде, учесть осбенности поведения и общения разных людей в команде. УК-3.2. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаинями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  Научно-  ПК-2  ПК-2  ПК 2.1 Использует  Остижения поставленной цели.  Умеет определить роль каждого участника в команде, трастижения поставленной цели. Умеет определить роль каждого участника в команде. Умеет определить результать последовательносты шагов для достижения поставленной цели, проконтролировать их выполнение.  Умеет планировать последовательность шагов для достижения поставленной цели, проконтролировать их выполнение.  Умеет эффективно взаимодействия в команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.	следующие комп	тетенции.		
Подпимает   Подпимает   Подпимает   Подпимает   Подпимает   Подпимает   Подпитательного под	Наименован	Код		Наименование
Компетенций (результат освоения)  Командная работа и пидерство команды, вырабатывая команды, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей в команды. УК-3.2. Демонстрирует последовательность шагов для достижения поставленной цели. Контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия в команды команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия в команды команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями, опытом, презентовить с членами команды, в т.м. участвует в обмене информацией, знаниями, опытом, презентовить результаты командый работы.  Владет навыками проведения исследований в области методы научного решения актуальных проблем в	иекатегории	И	Код и наименование	показателяоценивания
Срезультат освоения     УК-3	(группы)	наименование	индикатора	(результата
Командная работа и пидерство  VK-3 Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели  можения поставленной цели  VK-3.1. Понимает оффективность использования стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учесть особенности поведения и общения разных людей.  VK-3.2. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует их выполнение VK-3.1. Понимает  VK-3.2. Демонстрирует их выполнение VK-3.1. Понимает  VK-3.3. Эффективно вымодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  IIK-2  ПК 2.1 Использует современные средства и мегоды научного и практического решения актуальных проблем в бывает и спорта, используя современные средства и использоватие спорта, используя современные средства и использоватие спорта, используя современные средства и использования стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели.  Умеет определить роль каждого участника в команде, учесть особенности поведения и общения разных людей в команде.  Умеет определить роль каждого участника в команде, учесть особенности поведения пославленной цели.  Умеет определить роль каждого участника в команде.  Умеет опредения поставленной цели.  Умеет опредения поставленной цели.  Умеет планировать последовательность шагов для достижения поставленной цели, пректика дамы поставленной цели.  Умеет планировать последовательность шагов для достижения поставленной цели.  Умеет планировать последовательность шагов для достижения поставленной цели.  Умеет планировать последовательность шагов для достижения последовательность шагов для достижения поставленной цели.  Умеет определиться для достижения поставленной цели.  Умеет определиться	компетенций	компетенции	достижения	обученияпо
Командная работа и пидерство Командную стратегию командыую стратегию для достижения поставленной цели поставленной цели поставленной цели поставленной цели общения разных людей.  УК-3.2. Демонстрируст понимание результатов (последствий) личных действий и планируст последовательность шагов для достижения поставленной цели, опътомы действий и планируст последовательность шагов для достижения поставленной цели, опътомы действий и планирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  ПК-2  ПК 2.1 Использует современные средства и меследовательсский деятельность в сфере и практического решения актуальных проблем в вотасти использовать, как эффективно использовать за для достижения поставленной цели. Остижения последовать команде. Умест определить розувать последовательность шагов для достижения поставленной цели. Остижения последовать последовать последовать последовать последовать последовать последовательность шагов для достижения поставленной цели. Остижения последовать последовать последовать последовать последовательность шагов для достижения поставленной цели. Остижения последовать последовать последовать последовать последовательность шагов для достижения поставленной цели. Остижения последовать посл		(результат	компетенции	дисциплине)
оффективность использования стратегию сотрудничества для стратегию команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели поставлений поставлений поставле			·	,, ,
и руководить работой команды, вырабатывая команды, вырабатывая команды, вырабатывая команды, вырабатывая команды, результатов для достижения поставленной цели поставленной последствий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной последствий и планирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  ИК-2  ПК-2  ПК-2  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научног и практического решения актуальных проблем в	Командная работа и			
команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей в команде.  УК-3.2. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействует с членами команды, команды, команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействует с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты команды взаимодействовать с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты команды взаимодействовать с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты команды взаимодействовать с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты команды, наладить способ обмена информацией, знаниями и презентовать результаты команды. В васт тиментовать результаты команды использую собенности поведения расбетвий.  Умеет определить в команде, учесть особенности поведения последения последения последоваться и последоваться и последоваться и последения последений и прастаменной цели, проконтролировать результать размодействий. Умеет эффектий. Умеет эффектий последений размодействовать учествоват				
командную стратегию для достижения поставленной цели			1	достижения поставленной цели.
поставленной цели  учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей.  УК-3.2. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  ПК-2  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и иследовательскую дяятельность в сфере  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и пражтического решения актуальных проблем в				
деятельности особенности поведения и общения разных людей в команде.  УК-3.2. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  ПК-2  ПК-2		для достижения		
поведения и общения разных людей.  УК-3.2. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  ТІК-2  ПК-2  Осуществляет научно-исследовательский  ПК-2  Осуществляет научно-исследовательскую деятельность в сфере  подамения и общения разных людей в команде.  Знает, как продемонстрировать результаты (последствий) личных действий. Умеет планировать последовательность шагов для достижения поставленной цели, проконтролировать их выполнение. Умеет планировать последовательность шагов для достижения поставленной цели, проконтролировать их выполнение. Умеет планировать последовательность шагов для достижения поставленной цели, проконтролировать их выполнение. Умеет планировать последовательность шагов для достижения поставленной цели, проконтролировать их выполнение. Умеет планировать последовательность в сфере результатов действий. Умеет планировать последовательность в сфере результатов действий. Внает этические нормы взаимодействия в команды. Умеет эффективно взаимодействия в команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта, используя современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в		поставленной цели		-
людей.  УК-3.2. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  ПК-2  ПК-2  Осуществляет научно-исследовательскую деятельность в сфере  ПК-2  ПК-2  ПК-2  Осуществляет научно-исследовательскую деятельность в сфере				
УК-3.2. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опыттом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  ПК-2  Осуществляет научно-исследовательскую деятельность в сфере  ПК-2  ПК-2  Осуществляет научно-исследовательскую деятельность в сфере				разных людей в команде.
(последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  Научно-исследовательскую деятельность в сфере  ПК-2  ПК-2  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в последовательскую деятельность в сфере				Знает, как продемонстрировать
Действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  Научно-исследовательскую деятельность в сфере  ПК-2  ПК-2  Осуществляет научноисследовательскую деятельность в сфере				
последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  Научнонисследовательский  ПК-2  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в				действий.
Для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействовать с членами команды. Соблюдает этические нормы взаимодействовать с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  ПК-2  ПК-2  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в исследовательность в сфере				Vмеет планировать
цели, контролирует их выполнение УК-3.1.   Понимает			* *	-
Выполнение УК-3.1. Понимает  УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействовать с членами команды, соблюдает этические нормы взаимодействовать с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  ПК-2  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в				
УК-3.3. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействовать с членами команды. Соблюдает этические нормы взаимодействовать с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  ПК-2  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в				
взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействовать с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  ПК-2  Осуществляет научноисследовательскую деятельность в сфере  Взаимодействует с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта, используя современные средства и используя современные средства и				
команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействовать с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  ПК-2  Осуществляет научно-исследовательскую деятельность в сфере  Команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта, используя современные средства и				
обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействовать с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  ПК-2  Осуществляет научно-исследовательскую деятельность в сфере  ПК-2  Обмене информацией, знаниями команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта, используя современные средства и			<del>_</del>	выниоденетым в команде
знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия.  ПК-2  ПК-2  Осуществляет научно- исследовательскую деятельность в сфере  ПК-2  Осуществляет в сфере  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в взаимодействовать с членами команды, наладить способ обмена информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта, используя современные средства и				Умеет эффективно
презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия. Соблюдает информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  ПК-2  ПК-2  ПК-2  Осуществляет научно- исследовательскую деятельность в сфере  ПК-2  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в исследований в области физической культуры и спорта, используя современные средства и				
Научно- исследовательский  Осуществляет научно- исследовательскую деятельность в сфере  ПК-2  ПК-2  ПК-2  ПК-2  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в  информацией, знаниями, опытом, презентовать результаты командной работы.  Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта, используя современные средства и				
Взаимодействия.  ПК-2  ПК-2  Осуществляет научно- исследовательский  Осуществляет научно- исследовательскую деятельность в сфере  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в  презентовать результаты командной работы.  Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта, используя современные средства и			•	
Научно- исследовательский  Осуществляет научно- исследовательскую деятельность в сфере  ПК 2.1 Использует современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в  командной работы. Владеет навыками проведения исследований в области физической культуры и спорта, используя современные средства и				
осуществляет научно- исследовательскую деятельность в сфере современные средства и Осуществляет научно- исследовательскую деятельность в сфере современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в			• •	
осуществляет научно- исследовательскую деятельность в сфере современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в исследований в области физической культуры и спорта, используя современные средства и	Научно-	ПК-2		Владеет навыками проведения
исследовательскую деятельность в сфере практического решения актуальных проблем в физической культуры и спорта, используя современные средства и	исследовательский			_
деятельность в сфере актуальных проблем в используя современные средства и			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	физической культуры и спорта,
				методы исследования

и спорта	и спорта	
	ПК 2.2 Систематизирует, классифицирует и анализирует российскую и зарубежную учебнометодическую и научную информацию по физической культуре и спорту	Владеет навыками систематизации, классификации и анализа российской и зарубежной учебнометодической и научной информации по физической культуре и спорту

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Мониторинг здоровья участников образовательного процесса» применяются следующие образовательные технологии и методы активного/интерактивного обучения: деловая игра, работа в малых группах, круглый стол.

## II.Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов. Аудиторная нагрузка составляет 36 часов (18 часов – лекции и 18 практические занятия), самостоятельная работа составляет 45 часов, 27 часов отводится на контроль. Дисциплина реализуется на 1 курсе во 2 семестре. Изучение дисциплины заканчивается зачетом.

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Пр	Практические занятия
Л	Лекционные занятия
CP:	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
в том числе	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося
контроль	с преподавателем в период промежуточной аттестации
	И прочие виды работ

## III. Структура дисциплины: Форма обучения – *очная*.

	Havetavanavva maavava	С	Количество часов по видам	Формы
No	Наименование раздела лисциплины	e	учебных занятий и работы	промежуточной
	дисциплины	M	обучающегося	аттестации

		e c T	Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Конт роль	
1	Модуль 1. Понятийный								
	аппарат и классификация Лекция 1. Понятия								
	«Здоровье», «Общественное		2						
	здоровье», «Здоровье		2						
	индивида», «Болезнь»								
	Практическое занятие 1.				2				
	Составление индивидуального паспорта здоровья.				2				
	Модуль 2. Физическое								
2	здоровье								
	Лекция 2. Физическое		2						
	здоровье и его составляющие								
	Практическое занятие 2. Исследование								
	антропометрических				2				
	показателей здоровья.								
	Лекция 3. Функциональные		2						
	показатели здоровья								
	Практическое занятие 3.								
	Исследование функциональных показателей				2				
	рункциональных показателен Здоровья								
	Лекция 4. Двигательная								
	активность и ее воздействие		2						
	на здоровье.								
	Практическое занятие 4.				2		26		n
	Исследование двигательной активности.				2		36		Зачет
	Лекция 5								
	Пропорциональность		2						
	развития физических качеств								
	и способностей								
	Практическое занятие 5. Исследование развития				2				
	физических качеств				2				
3	Модуль 3. Психическое и								
3	социальное здоровье								
	Лекция 6. Психические		2						
	состояния и их влияние на здоровье		2						
	Практическое занятие 6.								
	Исследование психических				2				
	состояний								
	Лекция 7. Социальное		2						
	здоровье Практическое занятие 7.								
	Социальные факторы,				2				
	влияющие на здоровье				_				
4.	Модуль 4. Определение								
4.	уровня здоровья								
	Лекция 8,9 Существующие								
	практики определения уровня здоровья		4						
					4				
	Практические занятия 8,9				4				

Исследование индивидуального уровня здоровья					
Итого:	18	18	45	27	108

## IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (18 ЧАСОВ)

## Лекция 1. Понятия «Здоровье», «Общественное здоровье», «Здоровье индивида», «Болезнь» (2 часа).

Определение основных понятий «Здоровье», «Общественное здоровье», «Здоровье индивида», «Болезнь». Выявление основных потребностей человека в Здоровье и Здоровом образе жизни. Формах контроля за собственным здоровьем.

### Лекция 2. Физическое здоровье и его составляющие (2 часа).

Классификация основных составляющих Здоровья. Какие факторы влияют на Здоровье дошкольника, школьника, студента, взрослого, пожилого человека. Наследственные факторы Здоровья.

## Лекция 3. Функциональные показатели здоровья (2 часа).

Что такое Функциональное Здоровье. Какие системы организма отвечают на функциональное Здоровье. Как возраст воздействует на его работу функциональных систем организма, и как затормозить негативное воздействие возраста.

**Лекция 4.** Двигательная активность и ее воздействие на здоровье (2 часа). Двигательная активность человека, норма, недостаток, избыток. Плюсы и минусы двигательной активности.

## Лекция 5 Пропорциональность развития физических качеств и способностей (2 часа).

Основные понятия, классификация физических качеств и способностей. Основные методы исследования уровня развития физических качеств и

Основные методы исследования уровня развития физических качеств и способностей. Знакомство с различными методиками их контроля и развития.

## Лекция 6. Психические состояния и их влияние на здоровье (2 часа).

Основные типы темпераментов.

Как индивидуальные свойства нервной системы человека влияет на его психические состояния, и на его здоровье.

## Лекция 7. Социальное здоровье (2 часа).

Понятие «Социальное здоровье». Что входит в это понятие. Как социальное здоровье воздействует на общее состояние здоровье и на жизнь человека в целом.

Лекция 8,9 Существующие практики определения уровня здоровья (4 часа).

Знакомство с авторскими методиками определения уровня здоровья и информационной системой «Здоровье XXI век».

## V. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

(практические занятия 18 часов)

Практическое занятие 1. Составление индивидуального паспорта здоровья.

Практическое занятие 2. Исследование антропометрических показателей здоровья.

Практическое занятие 3. Исследование функциональных показателей здоровья

Практическое занятие 4. Исследование двигательной активности.

Практическое занятие 5. Исследование развития физических качеств

Практическое занятие 6. Исследование психических состояний

Практическое занятие 7. Социальные факторы, влияющие на здоровье

Практические занятия 8,9.

Исследование индивидуального уровня здоровья

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п		Код и наименование	Результаты обучения	Оценочные	средства
	ые разделы / темы дисциплины	индикатора достижения		текущий контроль	Промежу- точная аттестация

	3.6	NUC 2 1 FI	n 11	<u> </u>	
1	Модуль 1.	УК-3.1. Понимает	Знает, как эффективно	собеседование	-
	Понятийный	эффективность	использовать стратегию	(УО-1)	
	аппарат и	использования стратегии	сотрудничества для		
	классификаци	сотрудничества для	достижения поставленной		
	Я	достижения поставленной	цели.		
		цели, определяет роль	Умеет определить роль		
		каждого участника в	каждого участника в		
		команде, учитывает в	команде, учесть особенности		
		совместной деятельности	поведения и общения		
		особенности поведения и общения разных людей.	разных людей в команде.		
2	M		D	~	
2	Модуль 2.	ПК 2.2 Систематизирует,	Владеет навыками	собеседование	=
	Физическое	классифицирует и	систематизации,	(УО-1)	
	здоровье	анализирует российскую и зарубежную учебно-	классификации и анализа российской и зарубежной		
		методическую и научную информацию по физической	учебно-методической и научной информации по		
			физической культуре и		
		культуре и спорту			
2	Marrier 2	VV 3.2 Hamanagarayaya	спорту Знает, как	VO 2	
3	Модуль 3.	УК-3.2. Демонстрирует		УО-3 - доклад	-
	Психическое и	понимание результатов (последствий) личных	продемонстрировать результаты (последствий)		
	социальное	действий и планирует	личных действий.		
	здоровье	последовательность шагов			
		для достижения	Умеет планировать		
		поставленной цели,	последовательность шагов		
		контролирует их выполнение	для достижения		
		людей.	поставленной цели,		
		людеи.	проконтролировать их		
		VIII 2 2 D 1 1	выполнение.		
		УК-3.3. Эффективно взаимодействует с	Знает этические нормы		
		членами команды, в т.ч.	взаимодействия в команде		
		участвует в обмене			
		информацией, знаниями и	Умеет эффективно		
		опытом, и презентации	взаимодействовать с		
		результатов работы	членами команды, наладить		
		команды. Соблюдает	способ обмена		
		этические нормы	информацией, знаниями,		
		взаимодействия.	опытом, презентовать		
		Взиниоденетвия.	результаты командной		
			работы.		
4	Модуль 4.	ПК 2.1 Использует	Владеет навыками	контрольная	-
	Определение	современные средства и	проведения исследований в	работа (ПР-2)	
	уровня	методы научного и	области физической	Pa001a (111 -2)	
	уровн <i>я</i> здоровья	практического решения	культуры и спорта,		
	эдоровви	актуальных проблем в	используя современные		
		области физической	средства и методы		
		культуры и спорта	исследования		
	n	NIC 2 HIC 2			
	Зачет	УК-3, ПК-2		Опрос	
1	L	l .	I.	1	

<sup>\*</sup>Рекомендуемые формы оценочных средств:

- 1) собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2); доклад, сообщение (УО-3); круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты (УО-4); и т.д.
- 2) тесты (ПР-1); контрольные работы (ПР-2), эссе (ПР-3), рефераты (ПР-4), курсовые работы (ПР-5), научно-учебные отчеты по практикам (ПР-6); лабораторная работа (ПР-7); портфолио(ПР-8); проект (ПР-9); деловая и/или ролевая игра (ПР-10); кейс-задача (ПР-11); рабочая тетрадь (ПР-12) и т.д. тренажер (ТС-1) и т.д.

## VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙРАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа — это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернетресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
  - подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
  - выполнение домашних контрольных работ;
  - выполнение тестовых заданий, решение задач;
  - составление кроссвордов, схем;
  - подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;

- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемыеобразовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

## VIII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Основная литература

- 1. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костномышечной системы у детей и подростков : учебное пособие / Н. Б. Мирская, А. Н. Коломенская, А. В. Ляхович [и др.] ; под ред. д-ра мед. наук, проф. А. В. Ляховича. 4-е изд., стер Москва : ФЛИНТА, 2022. 255 с. ISBN 978-5-9765-0849-1. Текст : электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1874986
- 2. Здоровое поколение. Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11-х классов средней общеобразовательной школы: учебное пособие / авт.-сост. Т. Ф. Орехова, Т. В. Кружилина. 4-е изд., стер. Москва: Флинта, 2021. 67 с. ISBN 978-5-9765-1213-9. Текст: электронный. URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1843856">https://znanium.com/catalog/product/1843856</a>
- 3. Осознанная коррекция сколиоза и нарушений осанки : научно-практическое пособие / В. Ю. Левков, М. В. Панюков, Л. Б. Андронова, А. Н. Лобов [и др.] ; под. ред. Б. А. Поляева, В. П. Плотникова. Москва : Спорт, 2020. 144 с. ISBN 978-5-6043195-7-4. Текст : электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1153753

#### Дополнительная литература

- Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков. Москва : Директ-Медиа, 2020. 105 с. ISBN 78-5-4499-0718-9. Текст : электронный. URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1987532">https://znanium.com/catalog/product/1987532</a>
- 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. Москва : ИНФРА-М, 2022. 197 с. (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-16-015948-5. Текст : электронный. URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a>
- 3. Булгакова, О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО: монография / О. В. Булгакова, В. С. Близневская, В. В. Пономарев. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. 140 с. ISBN 978-5-7638-4056-8. Текст: электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1818750.

#### Нормативно-правовые материалы

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ"О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:
- http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104300106
- 2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174/

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научнопопулярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт «Библиотека международной спортивной информации» (БМСИ). Режим

доступа: <a href="http://bmsi.ru/doc/321977e5-d094-43f7-9c9b-ec8559a1a88c">http://bmsi.ru/doc/321977e5-d094-43f7-9c9b-ec8559a1a88c</a>

Интернет-университет информационных технологий (электронные и видеокурсы по отраслям знаний). Режим доступа: <a href="http://www/intuit.ru">http://www/intuit.ru</a>

Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: <a href="www.pnb.rsl.ru">www.pnb.rsl.ru</a>

Интернет-библиотека образовательных изданий (учебники, учебные и справочные пособия). Поиск по ключевым словам, темам, отраслям знаний. Режим доступа: http://www.iglib.ru

Научная библиотека ДВФУ: <a href="https://www.dvfu.ru/library/">https://www.dvfu.ru/library/</a>

Электронно-библиотечная система Издательства "Лань"

Электронная библиотека "Консультант студента" http://www.studentlibrary.ru/);

Электронно-библиотечная система Znanium.com (https://new.znanium.com/);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (http://www.iprbookshop.ru/);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (https://www.book.ru/),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (https://urait.ru/);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://www.elibrary.ru/)

Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научнопопулярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

Сайт «Библиотека международной спортивной информации» (БМСИ). Режим доступа: <a href="http://bmsi.ru/doc/321977e5-d094-43f7-9c9b-ec8559a1a88c">http://bmsi.ru/doc/321977e5-d094-43f7-9c9b-ec8559a1a88c</a>

Интернет-университет информационных технологий (электронные и видеокурсы по отраслям знаний). Режим доступа: <a href="http://www/intuit.ru">http://www/intuit.ru</a>

Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: <a href="www.pnb.rsl.ru">www.pnb.rsl.ru</a>

Российская национальная библиотека (РНБ). Режим доступа: <u>www.nlr.ru</u>

Интернет-библиотека образовательных изданий (учебники, учебные и справочные пособия). Поиск по ключевым словам, темам, отраслям знаний. Режим доступа: http://www.iqlib.ru

Журнал «Физическая культура. Образование, воспитание, тренировка». Режим доступа: http://www.infosport.ru/press/fkvot

Журнал «Физическая культура в школе». Режим доступа: <a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>

Журнал «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <a href="http://www.infosport.ru/press/tpfk">http://www.infosport.ru/press/tpfk</a>

## Перечень информационных технологий и программного обеспечения

- Интегрированная платформа электронного обучения Blackboard ДВФУ. Сублицензионное соглашение Blackboard № 2906/1 от 29.06.2012.
- Microsoft Teams рабочее пространство на основе чата в Office 365
- Сервис для групповой коммуникации Google Meet
- Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ: текстовые редакторы, электронные таблицы, программы подготовки

презентаций, системы управления базами данных, органайзеры, графические пакеты и т.п.;

- глобальная компьютерная сеть Интернет, позволяющая получать доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов и т.д.);
- автоматизированные поисковые системы;
- образовательные электронные издания.

### Программное обеспечение

- Браузер Google Chrome свободное ПО;
- Браузер Mozilia Firefox свободное ПО.

# IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение дисциплины предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине является зачет.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов подисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

## Х. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

	пическое и программное ос	
Наименование специальных	Оснащенность	Перечень лицензионного
помещений и помещений	специальных помещенийи	программного обеспечения.
для самостоятельной работы	помещений для	Реквизиты подтверждающего
	самостоятельной работы	документации
	Помещение укомплектовано	
	специализированной учебной	1) Microsoft Office, Microsoft
	мебелью (посадочных мест –	Visual Studio, Microsoft Teams,
	36) Оборудование:	Microsoft Visio. Торговый
	"Мультимедийное	посредник: JSC "Softline Trade".
600022 - D	оборудование: Экран	Номер лицензии Standard
690922, г. Владивосток, о.	проекционный ScreenLine Trim	Enrollment 65961241. Дата
Русский, п. Аякс д.10, корпус	White Ice 50 см черная кайма	окончания 30.11.2023.
D, ауд. D741, Лекционная	сверху, размер рабочей области	2) MathCad Education Universety
аудитория с	236х147 см Документ-камера	Edition. Номер лицензии Academic
мультимедийным	Avervision CP355AF ЖК-	Mathcad License 14.0 EERU-
оборудованием	панель 47"", Full HD, LG	09/071- 1. Лицензия бессрочно.
	M4716 CCBA	3) LabVIEW Student Edition.
	Мультимедийный проектор,	Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16
П 26	Mitsubishi EW33OU, 3000 ANSI	лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн
Примечание: 36 мест	Lumen, 1280x800 Сетевая	Трейд». Лицензия бессрочно.
	видеокамера Multipin MP-	4) VirtualBox. Свободное
	HD718" Доска аудиторная,	программное обеспечение.
	переносной компьютер	5) Logisim. Свободное
	(ноутбук Lenovo) с сумкой – 1	программное обеспечение.
	IIIT	
690922, г. Владивосток, о.	Помещение укомплектовано	1) Microsoft Office, Microsoft Visual
Русский, п. Аякс д.10, корпус	специализированной учебной	Studio, Microsoft Teams, Microsoft
D, ауд. D742,	мебелью (посадочных мест – 25)	Visio. Торговый посредник: JSC
Лекционная аудитория с	Оборудование:	"Softline Trade". Номер лицензии
мультимедийным	"Мультимедийное	Standard Enrollment 65961241. Дата
оборудованием	оборудование: Экран	окончания 30.11.2023.
13	проекционный ScreenLine Trim	2) MathCad Education Universety
	White Ice 50 см черная кайма	Edition. Номер лицензии Academic
		Mathcad License 14.0 EERU-09/071-
	236х147 см Документ-камера	1. Лицензия бессрочно.
Примечание: 25 мест	Avervision CP355AF ЖК-панель	3) LabVIEW Student Edition.
1	47"", Full HD, LG M4716 CCBA	Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16
	Мультимедийный проектор,	лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн
	Mitsubishi EW33OU, 3000 ANSI	Трейд». Лицензия бессрочно.
	Lumen, 1280x800 Сетевая	4) VirtualBox. Свободное
	видеокамера Multipix MP-	программное обеспечение.
		5) Logisim. Свободное
	переносной компьютер (ноутбук	
	Lenovo) с сумкой – 1 шт	
690922, г. Владивосток, остров		Microsoft Office. Номер лицензии
Русский, полуостров	i34164G500UDK – 115 шт.	Standard Enrollment 62820593. Дата
Саперный, поселок Аякс, 10,	Интегрированный сенсорный	окончания 2020-06-30.
корпус А - уровень 10, каб.	дисплей Polymedia FlipBox	Родительская программа Campus 3
Rophlye 11 - ypobenb 10, kau.	Ancilien i orymodia i npbox	1 ognienbekan nporpamma Campus 3

A1042, помещение для самостоятельной работы Читальный зал гуманитарных наук с открытым доступом Научной библиотеки

Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C Полноцветный копир-принтерсканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS

Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue – 3 шт.

Дисплей Брайля Focus-80 Blue Pабочая станция Lenovo ThinkCentre E73z – 3 шт. Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой

Устройство портативное для чтения плоскопечатных текстов PEarl

Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA

Принтер Брайля Emprint SpotDot - 2 шт.

Принтер Брайля Everest - D V4
Видео увеличитель ONYX
Swing-Arm PC edition
Видео увеличитель Торах 24"
XL стационарный электронный
Обучающая система для детей
тактильно-речевая, либо для
людей с ограниченными
возможностями здоровья
Увеличитель ручной видео
RUBY портативный — 2шт.
Экран Samsung S23C200B
Маркер-диктофон Touch Memo
пифровой

49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

ESET NOD32 Secure Enterprise. Контракт с ООО «Софтлайн Проекты» № ЭА-091-18 от 24.04.2018. Дата окончания 01.03.2019.

ВLACKBOARD Learn.
Сублицензионное соглашение
ВLACKBOARD с ООО
«Отраслевые порталы» №2906/1 от
29.06.2012, постоянное
(бессрочное) исключительное
право на использование

программного обеспечения. Заказ

на покупку 032901.