

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 11.06.2026 10:29:17
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Формирование здорового образа жизни (Б1.О.38)**

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурное образование»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестры заочная: 7 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Дарвиш Т.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование профессиональной готовности к осуществлению формирования здорового образа жизни у детей в общеобразовательных учреждениях на основе глубокого освоения методологических, психолого-педагогических основ и современных подходов к физическому воспитанию и образованию детей, формирование у обучающихся профессиональных компетенций, предусмотренных ОПОП.

1.2 Задачи дисциплины

- формировать у обучающихся представление о многофакторной обусловленности здоровья школьников и формирования здорового образа жизни;
- познакомить с методами оценки физического здоровья школьников;
- познакомить с опытом организации физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях РФ;
- познакомить с современными методиками и инновационными концепциями организации физкультурно-спортивной деятельности в России и за рубежом.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Формирование здорового образа жизни» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Формирование здорового образа жизни» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	ОПК-6.1 Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни. ОПК-6.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.
ПК-1 Способен осуществлять проектную, методическую, практическую и контрольно-оценочную деятельность по реализации основных образовательных программ в области физической культуры.	ПК-1.1 Планирует образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-2 Способен осуществлять разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.	ПК 2.1 Проектирует деятельность в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта.

01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» / ОТФ:
 А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ:
 А Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам
 05.012 «Тренер-преподаватель» / ОТФ:
 А Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/6	24/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация - зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	62/4	62/4
3	Промежуточная аттестация - зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Введение в дисциплину	2	4	0	6	12
2	Многофакторная обусловленность здоровья человека	2	4	0	6	12
3	Мотивация школьников различных возрастных групп к физической и спортивной деятельности	2	4	2	6	12
4	Самоопределение обучающихся в средствах физического совершенствования и видах спортивной подготовки	2	4	2	6	12
5	Концепции формирования ЗОЖ молодого поколения	2	4	2	6	12
6	Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях	2	4	0	6	12
Итого :		12	24	6	6	72

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Введение в дисциплину	2	0	0	10	12
2	Многофакторная обусловленность здоровья человека	2	2	0	10	14
3	Мотивация школьников различных возрастных групп к физической и спортивной деятельности	0	2	0	10	12
4	Самоопределение обучающихся в средствах физического совершенствования и видах спортивной подготовки	0	2	0	10	12
5	Концепции формирования ЗОЖ молодого поколения	0	0	0	10	10
6	Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях	0	0	0	12	12
Итого :		4	6	0	62	72

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в

Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<p><i>Тема. Введение в дисциплину</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятия здорового образа жизни (ЗОЖ). Понятие образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ: двигательная активность, гигиена, поведение, общение и т.д. Ценности здорового образа жизни (ЗОЖ). Возраст и здоровье. Индивидуальность здорового образа жизни – основной закон физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Сравнительный анализ базовых понятий в сфере ЗОЖ. Психическое понятие о здоровье. Индивидуальное здоровье обучающихся. Связь понятий о здоровом образе жизни с профилактикой заболеваний.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Социальные ценности здорового образа жизни человека. Здоровый образ жизни и его ценности. Воспитание здорового образа жизни у обучающихся. Современные подходы к пониманию здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: в тетради написать определений «здоровье», «ЗОЖ» «физическое и психическое здоровье» и др. Выделить наиболее точные и приемлемые для школьников определения. Подготовка к зачету.</p>
2	<p><i>Тема. Многофакторная обусловленность здоровья человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Многофакторная обусловленность здоровья человека. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Многофакторная модель обусловленности здоровья человека. Группы детерминант здоровья. Основные причины устойчивой тенденции в ухудшении здоровья школьников. Оздоровительные задачи и способы их решения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Выявить тенденцию в динамике показателей здоровья детей и подростков за последние десятилетия. Снижение показателей здоровья и двигательной активности обучающихся. Влияние социально-экономических и экологических показателей на ухудшение здоровья обучающихся. Динамика показателей здоровья детей и подростков. Динамика заболеваемости обучающихся за последние 5 лет. Динамика показателей физического развития обучающихся за последние 5 лет.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Экзогенные факторы в сохранении здоровья детей, подростков. Критерии определения, методы и принципы изучения здоровья детского населения. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков. Обосновать объем полезной двигательной активности для обучающихся различных возрастных групп. Биологическая потребность в движении. Средства и формы двигательной активности обучающихся. Гигиенические принципы организации двигательной активности обучающихся.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад на тему «Закаливание, его физиологическая сущность. Основные принципы закаливания». Подготовка к зачету.</p>
3	<p><i>Тема. Мотивация школьников различных возрастных групп к физкультурной и спортивной деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности и самооценка у школьников. Мотивы самосовершенствования в познавательной деятельности обучающихся общеобразовательных школ. Значение эмоционального фона, учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников на занятиях физическими упражнениями. Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности и самооценка у школьников. Формирование ценностных ориентаций школьников на укрепление собственного здоровья средствами физкультурно-спортивной деятельности. Процесс формирования интереса к физкультурной и спортивной деятельности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Пути формирования ценностных ориентаций в области физической культуры и спорта у детей и подростков. Этапы формирования ценностного отношения обучающихся в области физической культуры и спорта. Мотивы занятий физической культурой и спортом у обучающихся различного возраста.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 6.</i> Критерии эффективности физкультурного воспитания и самовоспитания обучающихся. Основные задачи физического воспитания обучающихся. Инновационная педагогическая технология формирования здорового образа жизни обучающихся. Сформулировать доминирующие мотивы физической подготовки у школьников различных возрастных групп. Учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников на занятиях физическими упражнениями. Учет половых, возрастных и индивидуальные особенности ребенка, степень отклонения от нормы. Индивидуальный подход в преподавании физической культуры в современной школе.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Проанализировать педагогический опыт в области повышения мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями. Подготовка к зачету.</p>
	<p><i>Тема. Самоопределение обучающихся в средствах физического совершенствования и видах спортивной подготовки</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Двигательный опыт как фактор самоопределения обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Причины кризиса в системе образования. Роль родителей в формировании полноценного физического потенциала младшего школьника. Двигательный опыт как фактор самоопределения обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Возрастные особенности развития двигательных функций, способностей и свойств личности у младших школьников как основа для их самоопределения в определенных видах физкультурной и спортивной деятельности.</p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Физкультурно-спортивная ориентация детей и подростков. Формирование гармоничной, физической и духовно-нравственной личности обучающихся. Особенности структурного содержания физкультурно-спортивной деятельности. Виды самоопределения обучающихся на физкультурно-спортивную деятельность. Личностно-ориентированный подход в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 8.</i> Методика проведения беседы с родителями о ЗОЖ. Совместная деятельность учителя с родителями по формированию здорового образа жизни детей. Методы работы учителя с родителями по формированию здорового образа жизни детей. Программы организационно-методических мероприятий в целях физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков. Основные принципы программы организационно-методических мероприятий. Основные задачи программы организационно-методических мероприятий.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад на тему: «Организационно-методическое обеспечение формирования самоопределения обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности». Подготовка к зачету.</p>
	<p><i>Тема. Концепции формирования ЗОЖ молодого поколения</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Традиционные и инновационные технологии в формировании ЗОЖ у школьников. Концепция валеологического воспитания. Концепции, определяющие физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы. Традиционные и инновационные технологии в формировании ЗОЖ у школьников. Личностно ориентированные технологии физкультурного образования. Концепция активного здоровьесформирования подрастающего поколения.</p>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Выявить наиболее предпочтительные технологии по формированию ЗОЖ для практической реализации. Программа и организация ЗОЖ обучающихся. Медико-биологический смысл здорового образа жизни. Концепции валеологического воспитания. Принципы валеологического воспитания. Методы, средства и формы валеологического воспитания.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 10.</i> Анализ структурных компонентов модели педагогической ориентации школьников на ЗОЖ. Характеристика модели. Реализация модели в физическом воспитании школьников. Концепции активного здоровьесформирования детей и подростков. Факторы определяющие здоровье. Определения здоровья Всемирной организации здравоохранения и российских ученых.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад на тему: «Уровень здоровья и его оценка». Подготовка к зачету.</p>
	<p><i>Тема. Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях</i></p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Отношение к своему здоровью как социокультурный феномен. Гендерные, региональные и возрастные различия в самооценке гражданами физического состояния и душевного благополучия. Понятие «самосохранительное поведение». Факторы сохранения здоровья граждан. Понятие «культура здоровья» и его</p>

	составляющие. Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школьника. Внеурочная физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. Мониторинг физического состояния детей и подростков. Мониторинг оздоровительной деятельности общеобразовательного учреждения.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Систематизировать факторы саморазрушительного поведения у школьников. Факторы риска и защиты саморазрушительного поведения у школьников. Личностные защитные факторы у подростков. Профилактика саморазрушительного поведения у обучающихся. Систематизировать факторы самосохранительного поведения у школьников. Структура самосохранительного поведения обучающихся.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Роль педагога в здоровьесберегающей педагогике. Рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в школе. Принципы здоровьесберегающей педагогики. Игровая система для сохранения здоровья. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции. Этапы и факторы становления человека как биологического вида. Наследственные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Стресс как наследственная реакция адаптации.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад на тему: «Особенности ведения мониторинга оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении (образовательное учреждение по выбору студента)». Подготовка к зачету.

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема. Введение в дисциплину</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятия здорового образа жизни (ЗОЖ). Понятие образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ: двигательная активность, гигиена, поведение, общение и т.д. Ценности здорового образа жизни (ЗОЖ). Возраст и здоровье. Индивидуальность здорового образа жизни – основной закон физкультурно-оздоровительной деятельности. Социальные ценности здорового образа жизни человека. Здоровый образ жизни и его ценности. Воспитание здорового образа жизни у обучающихся. Сравнительный анализ базовых понятий в сфере ЗОЖ. Психическое понятие о здоровье. Индивидуальное здоровье обучающихся. Связь понятий о здоровом образе жизни с профилактикой заболеваний.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Современные подходы к пониманию здоровья. Домашнее задание: в тетради написать определений «здоровье», «ЗОЖ» «физическое и психическое здоровье» и др. Выделить наиболее точные и приемлемые для школьников определения. Подготовка к зачету.
2	<i>Тема. Многофакторная обусловленность здоровья человека</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Многофакторная обусловленность здоровья человека. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Многофакторная модель обусловленности здоровья человека. Многофакторная обусловленность здоровья человека. Группы детерминант здоровья. Основные причины устойчивой тенденции в ухудшении здоровья школьников. Оздоровительные задачи и способы их решения. Динамика показателей здоровья детей и подростков.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Выявить тенденцию в динамике показателей здоровья детей и подростков за последние десятилетия. Снижение показателей здоровья и двигательной активности обучающихся. Влияние социально-экономических и экологических показателей на ухудшение здоровья обучающихся.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Динамика заболеваемости обучающихся за последние 5 лет. Динамика показателей физического развития обучающихся за последние 5 лет. Экзогенные факторы в сохранении здоровья детей, подростков. Критерии определения, методы и принципы изучения здоровья детского населения. Факторы влияющие на состояние здоровья детей и подростков. Обосновать объем полезной двигательной активности для обучающихся различных возрастных групп. Биологическая потребность в движении. Средства и формы двигательной активности обучающихся. Гигиенические принципы организации двигательной активности обучающихся. Подготовить доклад на тему «Закаливание, его физиологическая сущность. Основные принципы закаливания». Подготовка к зачету.

3	<p><i>Тема. Мотивация школьников различных возрастных групп к физкультурной и спортивной деятельности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности и самооценка у школьников. Мотивы самосовершенствования в познавательной деятельности обучающихся общеобразовательных школ. Значение эмоционального фона, учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников на занятиях физическими упражнениями. Формирование ценностных ориентаций школьников на укрепление собственного здоровья средствами физкультурно-спортивной деятельности. Сформулировать доминирующие мотивы физической подготовки у школьников различных возрастных групп. Процесс формирования интереса к физкультурной и спортивной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Пути формирования ценностных ориентаций в области физической культуры и спорта у детей и подростков. Этапы формирования ценностного отношения обучающихся в области физической культуры и спорта. Мотивы занятий физической культурой и спортом у обучающихся различного возраста. Критерии эффективности физкультурного воспитания и самовоспитания обучающихся. Основные задачи физического воспитания обучающихся. Инновационная педагогическая технология формирования здорового образа жизни обучающихся. Учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников на занятиях физическими упражнениями. Учет половых, возрастных и индивидуальные особенности ребенка, степень отклонения от нормы. Индивидуальный подход в преподавании физической культуры в современной школе. Проанализировать педагогический опыт в области повышения мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями. Подготовка к зачету.</p>
4	<p><i>Тема. Самоопределение обучающихся в средствах физического совершенствования и видах спортивной подготовки</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Двигательный опыт как фактор самоопределения обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Причины кризиса в системе образования. Роль родителей в формировании полноценного физического потенциала младшего школьника. Физкультурно-спортивная ориентация детей и подростков. Формирование гармоничной, физически и духовно-нравственной личности обучающихся. Особенности структурного содержания физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика проведения беседы с родителями о ЗОЖ. Совместная деятельность учителя с родителями по формированию здорового образа жизни детей. Методы работы учителя с родителями по формированию здорового образа жизни детей. Двигательный опыт как фактор самоопределения обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Возрастные особенности развития двигательных функций, способностей и свойств личности у младших школьников как основа для их самоопределения в определенных видах физкультурной и спортивной деятельности. Программы организационно-методических мероприятий в целях физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков. Основные принципы программы организационно-методических мероприятий. Основные задачи программы организационно-методических мероприятий. Физкультурно-спортивная ориентации детей и подростков. Виды самоопределения обучающихся на физкультурно-спортивную деятельность. Личностно-ориентированный подход в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся. Организационно-методическое обеспечение формирования самоопределения обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности Подготовка к зачету.</p>
5	<p><i>Тема. Концепции формирования ЗОЖ молодого поколения</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выявить наиболее предпочтительные технологии по формированию ЗОЖ для практической реализации. Программа и организация ЗОЖ обучающихся. Медико-биологический смысл здорового образа жизни. Традиционные и инновационные технологии в формировании ЗОЖ у школьников. Концепция валеологического воспитания. Концепции, определяющие физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы. Традиционные и инновационные технологии в формировании ЗОЖ у школьников. Личностно ориентированные технологии физкультурного образования. Концепция активного здоровьесформирования подрастающего поколения. Концепции валеологического воспитания. Принципы валеологического воспитания. Методы, средства и формы валеологического воспитания. Анализ структурных компонентов модели педагогической ориентации школьников на ЗОЖ. Характеристика модели. Реализация модели в физическом воспитании школьников. Концепции активного здоровьесформирования детей и подростков. Факторы определяющие здоровье. Определения здоровья Всемирной организации здравоохранения и российских ученых. Уровень здоровья и его оценка Подготовка к зачету.</p>
6	<p><i>Тема. Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в</i></p>

общеобразовательных учреждениях

Самостоятельная работа. Систематизировать факторы саморазрушительного поведения у школьников. Факторы риска и защиты саморазрушительного поведения у школьников. Личностные защитные факторы у подростков. Профилактика саморазрушительного поведения у обучающихся.

Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Отношение к своему здоровью как социокультурный феномен. Гендерные, региональные и возрастные различия в самооценке гражданами физического состояния и душевного благополучия. Формирование самосохранительного поведения и ЗОЖ обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Понятие «самосохранительное поведение». Факторы сохранения здоровья граждан. Понятие «культура здоровья» и его составляющие. Систематизировать факторы самосохранительного поведения у школьников. Структура самосохранительного поведения обучающихся. Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школьника. Внеурочная физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. Мониторинг физического состояния детей и подростков. Мониторинг оздоровительной деятельности общеобразовательного учреждения. Роль педагога в здоровьесберегающей педагогике. Особенности ведения мониторинга оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении. Рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в школе. Принципы здоровьесберегающей педагогике. Игровая система для сохранения здоровья. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции. Этапы и факторы становления человека как биологического вида. Наследственные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Стресс как наследственная реакция адаптации. Подготовка к зачету.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Кугушева Т.В., Херувимова Т.А. Формирование здорового образа жизни старших школьников: учебное пособие/ Кугушева Т.В., Херувимова Т.А. - Чайковский : ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2018. – 101 с.
2. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568>

6.1.2 Дополнительная литература

3. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568>
4. Чернышев А.В. Моделирование и прогнозирование состояния здоровья школьников с учетом особенностей их образа жизни и образовательного процесса на муниципальном уровне [Электронный ресурс]/ Чернышев А.В., Клименко Г.Я., Чопоров О.Н.— Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Воронежский институт высоких технологий, Фармнет, 2014. — 225 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23353>
5. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чуприна Е.В., Закирова М.Н.— Электрон.текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22619>

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. и доп.)
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 (с изм. и доп.)

3. Федеральный Государственный образовательный стандарт начального образования (1-4 кл.): утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г., №286 (с изм. и доп.)
4. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 кл.): утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г., №287 (с изм. и доп.)
5. Федеральный Государственный образовательный стандарт среднего общего образования (10-11 кл.): утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2022 г., №732 (с изм. и доп.)

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор
аудитория № 312 учебная аудитория для проведения учебных занятий	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук

<p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>