1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки: **Антидопинговое обеспечение в спорте**

Дисциплина: Здоровый образ жизни

Кафедра: **Профилактической медицины и основ здоровья**

**Курс 4 семестр** 8

***Очная форма обучения***

(на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № за-нятия | | Посещаемость/балл | Содержание занятий и виды контроля | | | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стои-мость»/балл  балл  б  балл  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | | 2 | 3 | | | 4 | 5 | 6 |
| 8 семестр | | | | | | | |  |
| 1 | 1 | | **Лекция 1.** Здоровье и образ жизни. Предмет и задачи дисциплины ЗОЖ | | |  | 1 | 1 |
| 2 | 1 | | **Лекция 2.** Гигиеническая характеристика факторов здорового образа жизни | | |  | 2 | 1 |
| 3 | 1 | | **Лекция 3.** Гигиеническая характеристика режима труда и отдыха | | |  | 3 | 1 |
| 4 | 1 | | **Лекция 4.** Доброкачественное водопотребление и питьевой режим спортсменов. | | |  | 4 | 1 |
| 5 | 1 | | **Лекция № 5** Гигиенические основы рационального питания спортсменов | | |  | 5 | 1 |
| 6 | 1 | | **Лекция 6.** Вредные привычки: алкоголизм, наркомания, табакокурение, токсикомания, заболевания, передающиеся половым путем. | | |  | 6 | 1 |
| 7 | 1 | | | **Лекция 7.** Формирование у населения здорового образа жизни | |  | 7 | 1 |
| 8 | 1 | | | **Лекция 8.** Роль и значение физкультурно-оздоровительных центров в здоровом образе жизни | |  | 8 | 1 |
| 9 |  | | | **Семинарское занятие № 1** Здоровый образ жизни и первичная профилактика ухудшения здоровья населения  **ТК 1. Опрос** | | 1/2 | 10 | 1 |
| 10 |  | | **Практическое занятие № 2** Гигиенический анализ заболеваемости населения **(решение ситуационных задач)** | | |  | 10 | 1 |
| 11 |  | |  | | **Практическое занятие № 3** Комплексная оценка физического развития человека  **ТК-2 Практическая работа** | 2/5 | 15 | 1 |
| 12 |  | | **Практическое занятие № 4** Комплексная оценка состояния здоровья человека  **ТК-3 Тестовый контроль** | | | 2/5 | 20 | 1 |
| 13 |  | | **Практическое занятие № 5** Гигиеническая оценка условий труда (решение ситуационных задач) | | |  | **20** | **1** |
| 14 |  | | | **Практическое занятие № 6** Рациональное питание спортсменов. Гигиеническая оценка рациона питания.  **ТК-4 Тестовый контроль.** | | **5/10** | **30** | **1** |
| 15 |  | | | **Практическое занятие № 7** Гигиеническая оценка **д**оброкачественности питьевой воды (решение ситуационных задач)  **ТК-5 Тестовый контроль** | | **2/10** | **40** | **1** |
| 16 |  | | | **Практическое занятие № 8** Оценка риска влияния факторов окружающей среды на здоровье населения. (решение ситуационных задач)  **ТК-6 Практическая работа** | | **2/5** | **45** | **1** |
| 17 |  | | | **Семинарское занятие № 9** Вредные привычки, профилактика, формирование в обществе негативного отношения к вредным привычкам.  **ТК-7 Опрос** | | **2/5** | **50** | **1** |
| 18 |  | | | **Семинарское занятие № 10** Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни (решение ситуационных задач). | |  | **50** | **1** |
| **Рубежный контроль I (кафедра). Решение задач по разделам курса.** | | | | | | **2/10** | **60,0** | **5** |
| **Рубежный контроль ΙΙ (УМУ)** | | | | | | **2/10** | **70,0** | **4** |
| Промежуточный контроль (экзамен) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | | | | | | **22/30** | **100,0** | **27** |
| Итоговая сумма баллов за 8 семестр | | | | | | **50/100** | **100,0** | **54** |