1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Направление: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дисциплина: «Здоровый образ жизни»

Кафедра: Профилактической медицины и основ здоровья

4 курс 8 семестр

***Очная форма обучения***

(на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № за-нятия | Посе-  щае-  мость  /балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стоимость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Восьмой семестр | | | | |  |
| 1 |  | **Лекция 1.** Здоровье и образ жизни. Предмет и задачи дисциплины ЗОЖ. Гигиеническая характеристика факторов здорового образа жизни |  |  | 1 |
| 2 |  | **Лекция 2.** Доброкачественное водопотребление и питьевой режим спортсменов. |  |  | 1 |
| 3 |  | **Лекция № 3** Гигиенические основы рационального питания спортсменов |  |  | 1 |
| 4 |  | **Лекция 4.** Вредные привычки: алкоголизм, наркомания, табакокурение, токсикомания, заболевания, передающиеся половым путем. |  |  | 1 |
| 5 |  | **Лекция 5.** Формирование у населения здорового образа жизни |  |  | 1 |
| 6 |  | **Семинарское занятие № 1** Здоровый образ жизни и первичная профилактика ухудшения здоровья населения. Гигиенический анализ заболеваемости населения. **ТК 1 Письменная работа** | 4/10 | 10 | 3 |
| 7 |  | **Практическое занятие № 2** Комплексная оценка физического развития и состояния здоровья человека. **ТК 2 Тест** | 4/10 | 20 | 3 |
| 8 |  | **Практическое занятие № 3** Рациональное питание спортсменов. Гигиеническая оценка рациона питания. **ТК 3 Тест** | 4/10 | 30 | 5 |
| 9 |  | **Семинарское занятие № 4** Вредные привычки, профилактика, формирование в обществе негативного отношения к вредным привычкам. **ТК 4 Устный опрос** | 5/10 | 40 | 4 |
| 10 |  | **Семинарское занятие № 5** Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни. Оптимизация питьевого режима спортсменов. **ТК 5 Тест** | 4/10 | 50 | 3 |
| 11 |  | **РК – 1 (кафедра)** Ситуационные задачи | 2/10 | 60 |  |
| 2 Рубежный контроль (УМУ) – тестирование | | | 5/10 | 70 | 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 |