1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Направление: 49.03.01- «Физическая культура»

Профиль подготовки: Менеджмент в физической культуре и спорте

Дисциплина: «Здоровый образ жизни»

Кафедра профилактической медицины и основ здоровья

***Очная форма обучения***

курс\_4\_\_\_ семестр \_7\_\_\_ (на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость  / балл | Тема 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* |
| 7 семестр | | | | |  |
| 1 |  | **Лекция 1.** Здоровье и образ жизни. Предмет и задачи дисциплины ЗОЖ |  |  | 1 |
| 2 |  | **Лекция 2.** Гигиеническая характеристика факторов здорового образа жизни. Гигиеническая характеристика режима труда и отдыха. |  |  | 1 |
| 3 |  | **Лекция 3.** Доброкачественное водопотребление и питьевой режим спортсменов. |  |  | 1 |
| 4 |  | **Лекция 4.** Гигиенические основы рационального питания спортсменов |  |  | 1 |
| 5 |  | **Лекция № 5** Вредные привычки: алкоголизм, наркомания, табакокурение, токсикомания, заболевания, передающиеся половым путем. |  |  | 1 |
| 6 |  | **Лекция 6.** Формирование у населения здорового образа жизни. Роль и значение физкультурно-оздоровительных центров в здоровом образе жизни |  |  | 1 |
| 7 |  | **Семинарское занятие № 1** Здоровый образ жизни и первичная профилактика ухудшения здоровья населения  **ТК 1. Опрос** | 3/10 | 10 | 2 |
| 8 |  | **Практическое занятие № 2** Гигиенический анализ заболеваемости населения |  | 10 | 2 |
| 9 |  | **Практическое занятие № 3** Комплексная оценка физического развития человека  **ТК-2 Практическая работа** | 2/10 | 20 | 2 |
| 10 |  | **Практическое занятие № 4** Комплексная оценка состояния здоровья человека  **ТК-3 Тестовый контроль** | 4/10 | 30 | 2 |
| 11 |  | **Практическое занятие № 5** Гигиеническая оценка условий труда (решение ситуационных задач) |  | 30 | 2 |
| 12 |  | **Практическое занятие № 6** Рациональное питание спортсменов. Гигиеническая оценка рациона питания.  **ТК-4 Тестовый контроль.** | 8/10 | 40 | 3 |
| 13 |  | **Практическое занятие № 7** Гигиеническая оценкадоброкачественности питьевой воды  **ТК-5 Тестовый контроль** | 6/10 | 50 | 3 |
| 14 |  | **Семинарское занятие № 8** Вредные привычки, профилактика, формирование в обществе негативного отношения к вредным привычкам.  **ТК-6 Опрос** | 2/10 | 60 | 2 |
| 15 |  | **Семинарское занятие № 9** Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни. **ТК-7 Опрос** | 3/10 | 70 | 2 |
| Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей) | | | 22/30 | 100 | 27 |
| Итоговая сумма баллов за \_7\_\_семестр | | | 50/100 | 100 | 54 |