

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»  
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа  
обсуждена на заседании кафедры  
протокол № 4  
« 27 » октября 2022 г  
Заведующая кафедрой Н.И. Федорова  
Н.И. Федорова

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. проректор по учебной работе  
И.А. Дьячук  
« 15 » 11 2022 г

Рабочая программа по дисциплине

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование»  
Профиль подготовки: «Безопасность жизнедеятельности»

Уровень образования: бакалавриат  
Форма обучения: очная  
Курс – 1  
Семестр – 1  
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработала:  
Алоина О.С., ст. преподаватель

Смоленск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта	3
2. Результаты обучения по дисциплине	3
3. Место дисциплины в структуре ООП	8
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	8
5. Содержание дисциплины	9
5.1. Количество часов по видам занятий	9
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий	22
5.2.1.Содержание лекционных занятий	22
5.2.2.Содержание практических занятий	22
6. Самостоятельная работа студентов	26
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	27
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	27
7.2. Типовые контрольные задания и иные материалы	33
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля	33
7.2.2.Тестовые задания по дисциплине	34
7.2.3.Вопросу к зачёту, экзамену	46
7.2.4.Кейсы, ситуационные задачи.	46
8.Перечень основной и дополнительной литературы	47
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины	48
9.1.Электронные библиотечные системы	48
9.2.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	49
10.Методические указания для обучения по освоению дисциплины	50
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины	52